# Домашние хлопоты



# Дорогие читатели !

Предлагаем вашему вниманию первый выпуск сборника «Домашние хлопоты» и надеемся, что он поможет вам сэкономить деньги, время, нервы в трудных для всех нас современных экономических условиях.

В этом сборнике мы даем полезный практический материал по упорядочению и улучшению своего домашнего хозяйства, семейного очага.

Домашнее хозяйство - занятие, полное неожиданностей, сюрпризов и нераскрытых возможностей. Если в силу определенных обстоятельств исчезают необходимые товары в магазинах, то остается рассчитывать пока лишь на свои силы, на внутренний потенциал каждого человека, каждой отдельной семьи.

Откроем «бабушкины сундуки», полистаем книги вековой давности, и перед нами раскроются если не все секреты практичного домоводства, то, по крайней мере, отдельные советы, поучения, которые, несомненно, разбудят творческое начало в каждом из нас.

Сделай сам, подумай, как безболезненнее пережить нынешние трудности - вот задачи этого сборника. В нем вы найдете советы и рекомендации мастеровым предприимчивым людям, огородникам и садоводам, рукодельницам и всем домохозяйкам. Как сохранить здоровье без лекарств, как стать красивым и очаровательным, а также как оградить себя от беззакония и обеспечить безопасность в собственном доме - решить эти и многие другие вопросы вам поможет наш сборник.

Мы будем признательны вам, если получим отзывы и пожелания по адресу: 191011, Санкт-Петербург, Инженерная, 6, издательство «Политехника», редакция «Домашние хлопоты».



# Домашние Хлопоты

**ВЫПУСК 1**



Санкт-Петербург
«ПОЛИТЕХНИКА»
1992

## СОДЕРЖАНИЕ

**МАСТЕРСКАЯ УМЕЛЬЦА** 3
Изготовление кровельной черепицы
Сами делаем шезлонг

**ВАМ, РУКОДЕЛЬНИЦЫ** 10
Берем и переделываем
Обновим платье
Готовь «шубу» летом

**ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ** 22
Вырастим в своем саду
Помоги, птичка-синичка
Как правильно срезать цветы
Советы огородникам
Выращивание рассады для защищенного и открытого грунта

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА** 34
Как освободиться от нитратов
Летом без холодильника
Не спешите выбрасывать
Лето - заготовиха, зима - прибериха
Для сладкоежек
Как проверить качество сметаны

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И КРАСИВЫ** 44
Всегда быть очаровательной...
Растения в домашней косметике
Календарь сбора лекарственных растений
Система естественного оздоровления Учителя Иванова
Рецепты народных целителей

**СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ** 58
Полезные советы девушкам
10 шутливых советов, как лучше воспитать хулигана

**ДОМАШНИЙ АДВОКАТ** 65
Если вас увольняют или сокращают...
Безопасность в собственном доме

**ХРИСТИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ** 73
Общехристианские праздники на 1992 год
Владимир Великий
Вознесение Господне
День святой Троицы
В эти дни каждый год

**ОТДЫХАЕМ ВМЕСТЕ** 77
Забытые игры. Чиж
Пасьянс «Пирамида»
Игольница-черепаха
Семейный кроссворд








ББК 37.279 + 42.3
Д66
УДК 64 + 634 + 635.1/.8

Д66 Домашние хлопоты. Вып. 1. - СПб.: Политехника, 1992. - 80 с.: ил.

ISBN 5-7325-0269-6

Содержит полезный практический материал для упорядочения домашнего хозяйства в трудных современных экономических условиях. Предлагаются полезные советы рукодельницам и мастеровым, огородникам и садоводам. Даются рецепты народных целителей и календарь сбора лекарственных трав, рекомендации по использованию растений в домашней косметике, а также по заготовке и хранению продуктов. Представлен актуальный материал в разделах «Домашний адвокат» и «Семейное воспитание».

Для самого широкого круга читателей.

Д $\frac{3404000000 - 082}{045(01) - 92}$ Без объявл. ББК 37.279 + 42.3

ИЗДАНИЕ ДЛЯ ДОСУГА

Домашние хлопоты

Выпуск 1

Заведующая редакцией *В. А. Преснова*
Редакторы *Н. В. Быкова, О. К. Воронова*
Младшие редакторы *К. Р. Пухова, Т. М. Каргапольцева*
Художник *Л. В. Грудинская*
Художественный редактор *А. Н. Волкогонова*
Технический редактор *Т. М. Жилич*
Корректор *Н. Б. Старостина*
Операторы *А. С. Белоусова, О. Н. Ковалева, Ю. Б. Мурга*

ИБ № 214

Сдано в набор 08.04.92 Подписано в печать 24.06.92. Формат 60 x 88 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Балтика. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,9. Усл. кр.-отт. 10,7. Уч.-изд. л.4,9. Тираж 100 000 экз. Заказ № 393

Издательство «Политехника». 191011, Санкт-Петербург, ул. Инженерная, 6.

Отпечатано в Государственной типографии № 4 г. Санкт-Петербурга Министерства печати и информации Российской Федерации, 191126, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая, 14, с оригинала-макета, изготовленного в издательстве «Политехника».

ISBN 5-7325-0269-6



# МАСТЕРСКАЯ УМЕЛЬЦА

## Изготовление кровельной черепицы

### *Для предприимчивых людей*

Лучшим кровельным материалом следует считать черепицу, которая представляет собой плитки гончарного производства, плоские либо фигурные в зависимости от рода черепицы. Для образования кровли эти плитки настилаются на стропильную обрешетку, которая делается либо из досок вплошную, либо из брусков, прибиваемых на определенном расстоянии один от другого; это расстояние зависит от вида и величины самих черепиц.

Черепичные кровли по сравнению с другими имеют следующие преимущества: они годятся не только для жилища человека, но и для жилища всяких животных, потому что в летний жар они не нагреваются, а зимой не охлаждаются так сильно, как железная кровля; во-вторых, раз постланные, они почти не требуют починки; в-третьих, под черепицей стропильная связь не может нагреться до воспламенения, как то может случиться под железной кровлей. Кроме того, черепица имеет ей одно свойственное преимущество: если пожар разгорится внутри покрытого ею здания и сгорит стропильная связь, то черепица, падая на горящее здание, покрывает огонь, заглушая его.

По способу приготовления черепица бывает катаная и давковая. Катаная приготовляется из пластов глины, раскатываемых руками при помощи обыкновенной скалки, давковую приготовляют, выдавливая жомами в разного вида «калыбях».

1*

По тому, как строится черепичная кровля, различают черепицу лежанку и черепицу вешанку. Лежанка не имеет шипа и просто лежит на стропильной обрешетке, с которой не сползает потому, что крышу для подобного рода кровли делают с малым подъемом. Но пологие крыши можно строить только в жарких странах, где дождь идет редко. Там же, где дождь не редкость и следует строить крыши с большим подъемом и крутыми скатами, их покрывают вешанкой, так как на крутых скатах лежанка держаться не будет. Вешанка имеет на верхнем краю шип, которым и навешивается на решетину, нижний ее край поддерживается другой решетиной.

По наружному виду черепица бывает весьма разнообразна, но руками, без помощи особых машин можно приготовлять все виды лежанки и только три вида вешанки.

Лежанка кроме того, что может быть употребляема с пользою лишь в жарких странах, дает кровлю очень грузную, а потому у нас не употребляется.

Черепица катанка, приготовляемая руками, может быть следующих трех видов: 1) плоская, 2) желобчатая - (голландская или фламандская), - и 3) квадратная.

Лучшие сорта обыкновенной кирпичной глины годятся и для приготовления черепицы.

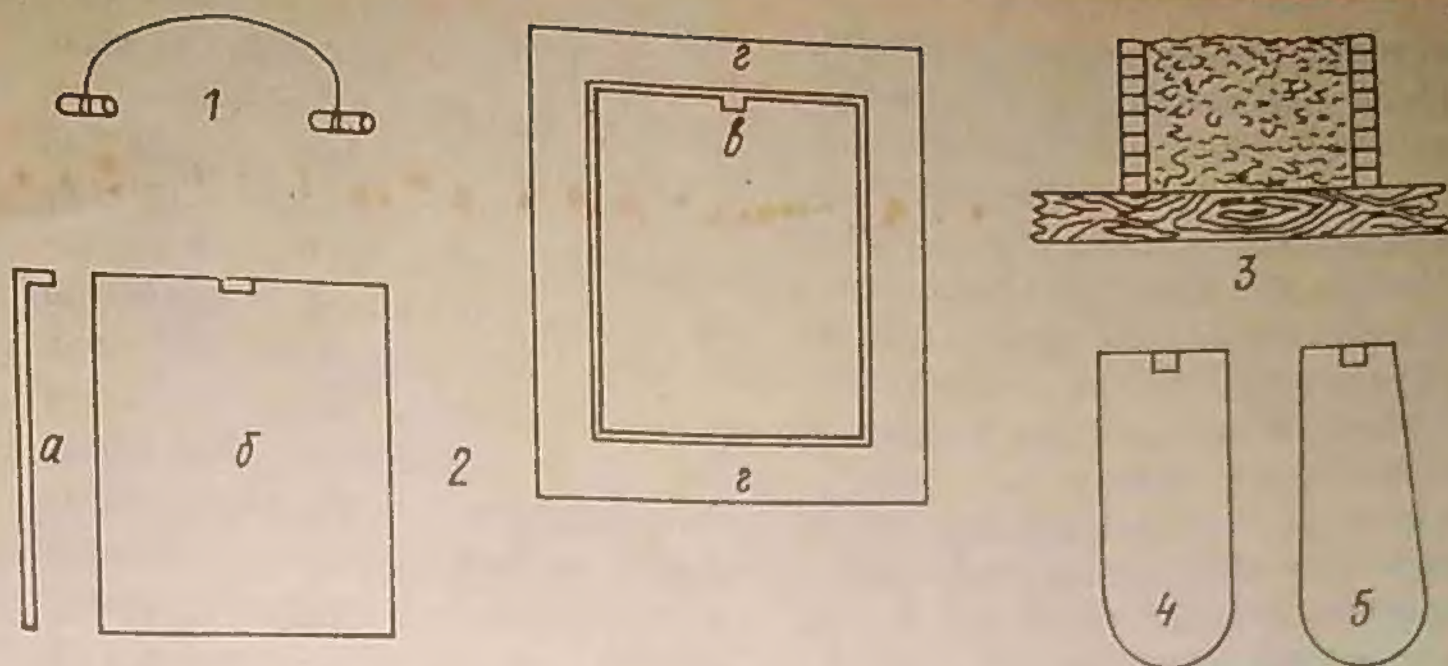
Для приготовления черепицы необходимы: стол, шайка для воды, ящик для песка, губка, проволока с навязанными на концах чурочками (рис. 1), скалка и рамка. Размеры этой рамки (длина, ширина и толщина) внутри должны быть больше размеров черепицы на величину осадки глины для того, чтобы черепица после обжигания получила те определенные размеры, которые должна иметь. Толщина черепицы должна быть, по возможности, мала, чтобы был меньше вес кровли. Но не из всякой глины можно делать тонкую черепицу; обыкновенная толщина не бывает больше 0,25 вершка (11 мм)*. Наконец, необходимо иметь 10 пар брусочков, чисто и правильно обструганных, длиною 10 вершков (450 мм), а шириною и толщиною по 0,5 вершка (22 мм).

Глину для черепицы необходимо очистить от камешков и других посторонних предметов, для этого ее, разболтав в воде, процеживают через проволочное сито. Из такой глины приготовляют глиномятку, которую следует хорошо вымесить, а вымесив, сделать из нее ком в виде четырехугольного долгогранника. Высота этого долгогранника может быть какая угодно, а длина и ширина должны быть равны длине и ширине той черепицы, которую предполагают делать, но быть всегда несколько меньше.

Плоская черепица приготовляется разного вида и величины. Старинная бургундская делается двух размеров: большая - длиною 6,75 вершка (304 мм), шириною 5,5 вершка (247 мм); малая - длиною 5,5 вершка (247 мм), шириною 4,5 вершка (202 мм).

---

*1 вершок = 4,45 см = 45 мм




толщина обеих 0,25 вершка (11 мм).

Для приготовления такой черепицы необходима рамка, длина и ширина которой внутри должны быть, как уже сказано выше, больше указанных размеров черепицы на величину ссадки глины после обжигания. Толщину же этой рамки нужно дать двойную против толщины черепицы. Кроме рамки следует иметь дощечку, которая входила бы точно в рамку и имела толщину, равную половине толщины рамки, а на одной из своих сторон вырезку для образования шипа. Рис. 2: *а* - продольный разрез; *б* - наружный вид черепицы с шипом на задней стороне; *в* - вырезка для шипа; *г* - рамка со вложенной в нее дощечкой.

Имея все названные приборы, приготовляют из плотной и хорошо вымешанной глиномятки четырехугольный долгогранник длиною примерно для большой черепицы 5,5 вершка (247 мм), шириною 3,5 вершка (157 мм) и высотою 8 вершков (360 мм). Положив его на стол, обкладывают брусочками по обе стороны, накладывая их один на другой (рис. 3). Возле этого долгогранника кладут формовальную рамку, в нее вкладывают дощечку, о которой сказано выше, посыпают рамку и дощечку сухим просеянным песком, срезают пласт глиномятки, проводя проволоку как раз по брусочкам; пласт этот снимают, кладут в рамку на дощечку, раскатывают пласт скалкою так, чтобы глиномятка совершенно наполнила всю рамку и ту вырезку, которая сделана в дощечке для шипа. Когда глина наполнит всю рамку, то излишек срезается ножом, пласт еще раз прокатывают и рамка снимается, на приготовленную черепицу накладывается сушильная дощечка, на нее опрокидывается черепица и относится на сушильную полку, где черепица раскладывается для просушки.

В зависимости от погоды и температуры воздуха черепица просыхает более или менее скоро. Летом в теплую и сухую погоду ее необходимо уже через полсуток осмотреть: где окажет-

ся нужным, оправить и перевернуть. Далее необходимо внимательно следить и вовремя принимать меры для правильной просушки: вначале защищать от свободной тяги воздуха, затем давать ему свободный приток для ускорения окончательной просушки. После просушки черепица обжигается. Обжигаться она может в самых простых ямных обжигательных печах, причем ее следует класть в середину печи между кирпичом.

Кроме бургундской существует много других видов плоской черепицы, но все они делаются точно так же, как и бургундская. Разница состоит лишь в виде рамки, в которой она катается. Так, например, плоская черепица, известная под названием «чешуйчатой»*, имеет вид, показанный на рис. 4. Если чешуйчатая черепица суживается (рис. 5) к прямому своему краю, то называется «бобровым хвостом», потому что своим видом напоминает хвост бобра. Каждая из них катается в рамке, которая внутри имеет обвод, одинаковый с видом черепицы.

При малых размерах длины и ширины плоской черепицы ее можно делать очень тонкой - толщиной в 0,125 вершка (6 мм), тогда и кровля будет легче.

Чешуйчатая черепица очень удобна и красива для деревянных стен зданий взамен штукатурки или дощатой обшивки; покрытие это имеет еще и то удобство, что защищает деревянное здание от

*Кровля из такой черепицы напоминает рыбную чешую.



огня. Чтобы покрыть деревянные стены чешуйчатой черепицей, прибивают к стенам здания стойки, на них набивают бруски и, наконец, к этим брускам прибивают гвоздями черепицу, которая для обшивки стен делается не с шипом, а с отверстиями в верхней части для гвоздей. Обшивая стены, необходимо каждый ряд черепицы накладывать на прежде положенный так, чтобы он покрывал гвозди, которыми прибиты черепицы лежащего под ним ряда.

Маленькой чешуйчатой, суживающейся кверху, черепицей (рис. 5) можно покрывать даже церковные купола, причем кровлю можно сделать пестрой и очень красивой, если черепицу покрыть разноцветной поливой.

Для покрытия здания кровлей из плоской черепицы необходимо давать крыше большой подъем - более 0,5 ширины здания; обрешетку делать брусками на таком взаимном расстоянии, чтобы черепица, повешенная шипом вверх, лежала нижним своим краем на ближайшем нижележащем бруске, а так как бруски для обрешетки делаются обыкновенно толщиною и шириною на 1,5 вершка (67 мм), то расстояние

середины одного бруска от середины другого должно быть в 5,25 вершка (236 мм) или же расстояние между брусками 3,75 вершка (169 мм).

Кровля из плоской черепицы всегда бывает очень грузна: так как черепицы при наложении их на кровлю лишь взаимно соприкасаются, то второй ряд черепиц следует положить так, чтобы середина каждой последующей приходилась над соприкосновением двух предыдущего ряда, третий ряд следует настилать так, чтобы черепицы ложились серединою на соединение черепиц второго ряда и покрывали их немного более половины, черепицы четвертого ряда должны покрывать более половины черепиц третьего ряда и т. д. Только при таком покрытии кровля не будет пропускать дождевой и снеговой воды. На квадратную сажень (4,6 кв. м) большой плоской бургундской черепицы потребуется 186 штук, а так как каждая из них весит до 6 фунтов (2,5 кг), то квадратная сажень будет весить до 28 пудов.

Обжигание черепицы не представляет никаких затруднений для того, кто умеет обжигать глиняные изделия вообще. Заряжая черепицами печь, их следует ставить наискось к направлению хода пламени и настолько плотно, насколько возможно, причем наблюдать, чтобы щели между отдельными штуками были в последовательных рядах направлены в противоположные стороны. При обжигании важно тщательно следить за постепенностью нагревания обжигаемых предметов, пока они окончательно освободятся от воды, потом достаточно, но не чрезмерно, нагреть до калильного жара, степень которого зависит от свойств глины. При этом не допускать, чтобы обжигаемые предметы обращались в слитки, они должны выходить из обжига с поверхностью, слегка остеклованною, в виде стеклянных блесток. Только при очень внимательном отношении к делу можно достичь этого. Обжиг кончен - печь закрыть как можно тщательнее, пока совсем остынет, и только после этого приступать к разгрузке.

*Санкт-Петербург, 1893 г.*

## Сами делаем шезлонг

Удобная вещь - шезлонг. Отдыхать в нем приятно. Места в сложенном виде он занимает немного. Шезлонг, который показан на рис. 1, вполне можно сделать в домашних условиях. Главное - соорудить каркас, на который натянута ткань. На рис. 2 вы видите шезлонг в сложенном виде - все составляющие его рамки уложены в одну плоскость. Рамок всего три: длинная - I, короткая - II и незамкнутая - III. Кроме того, используются еще два бруска квадратного сечения с закругленными гранями для заправки ткани.

В фабричных условиях рамки шезлонга собираются на плоских шипах. Домашнему мастеру сделать это трудно, поэтому мы рекомендуем собирать рамки на круглых шипах и клее. Это проч-

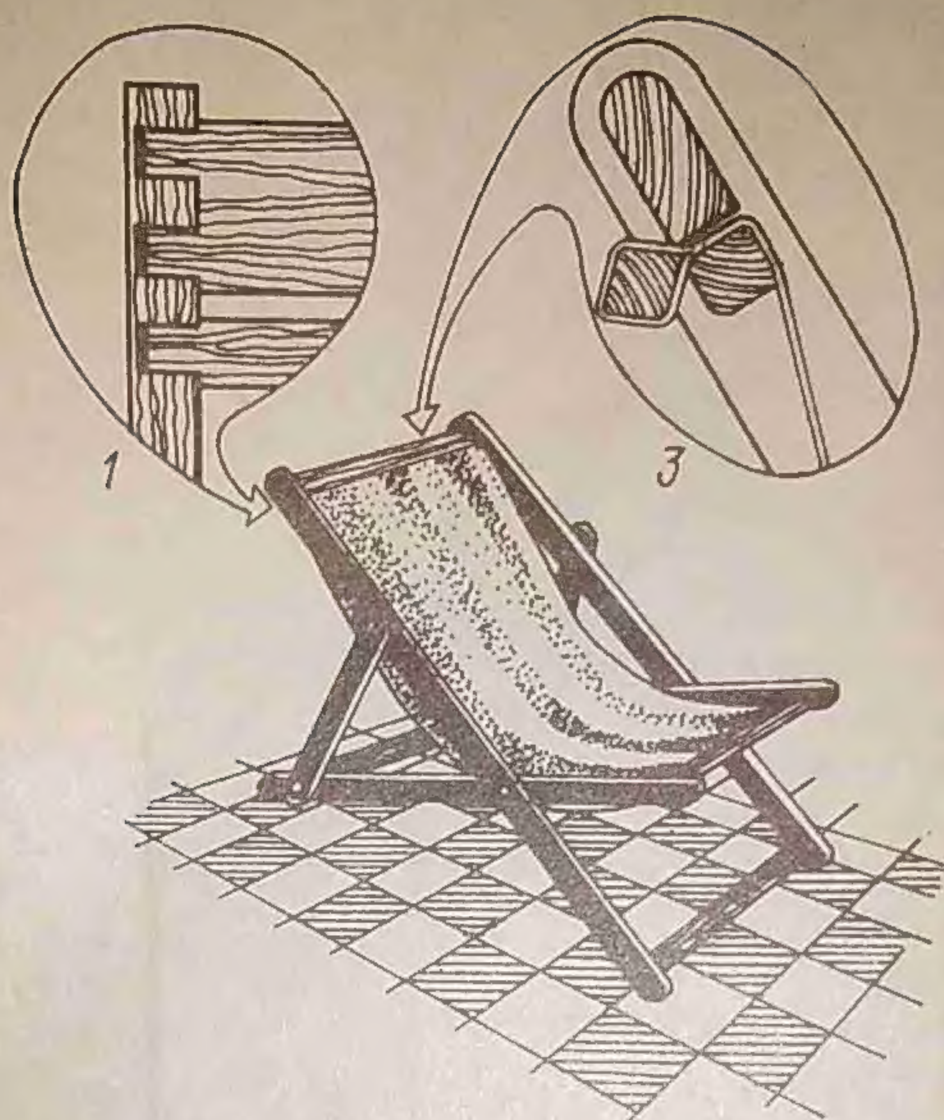
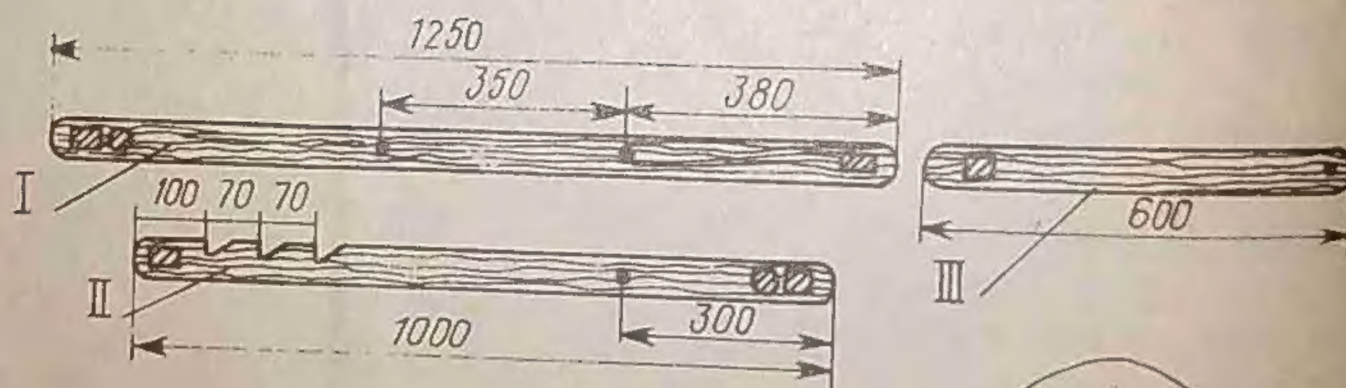



Рис. 1



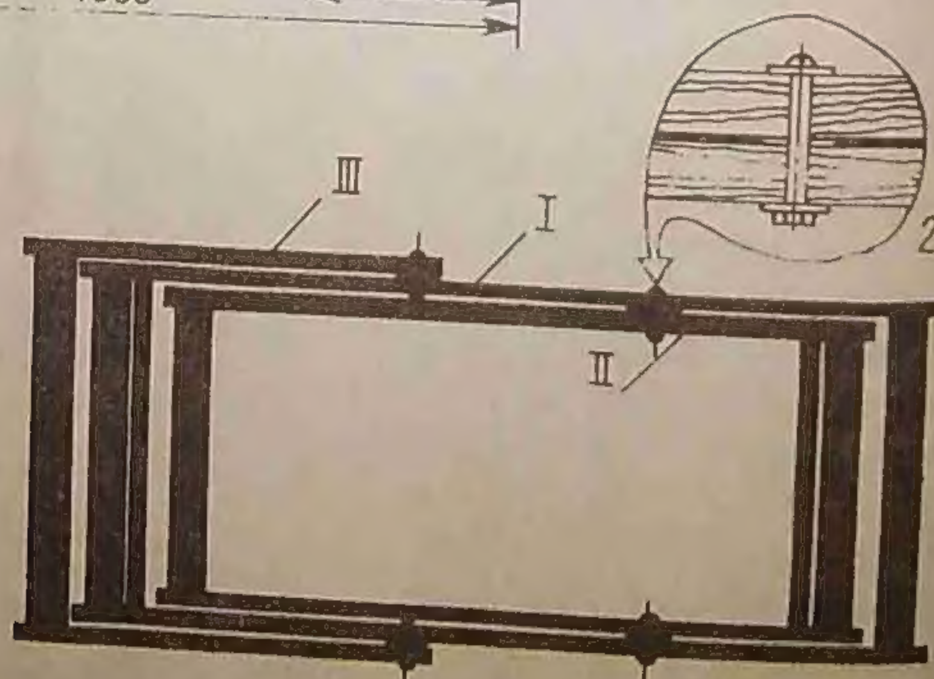




Рис. 2

ное соединение, а выполняется просто и обычными инструментами: шипы - пилой и рашпилем, а гнезда - дрелью или коловоротом.

Прежде всего надо заготовить долевые бруски - их размеры показаны на чертеже. Поперечные бруски изготовляются с учетом ширины второй рамки (между долевыми брусками) - 500 мм, а также с учетом сечений брусков (25х60 мм). Бруски квадратного сечения - 16х16 мм.

Шипы делаются во всех поперечных брусках. Их диаметр - 12 мм, длина - 22 мм. В прямоугольных брусках - по два на соединение, в квадратных - по одному (узел *1*). Гнезда высверливаются в продольных брусках по шипам, выполненным в поперечинах.

И первую, и вторую рамки собирают из двух долевых, двух поперечных брусков и бруска квадратного сечения. Щель между брусками прямоугольного и квадратного сечения не должна превышать 10 мм (рис. 2). Третью рамку собирают из двух долевых и одного поперечного бруска со скошенной кромкой.

Связав рамки, приступают к сборке шезлонга. Удобнее это делать на полу. Вторую рамку вкладывают в первую. Следят за тем, чтобы бруски квадратного сечения находились в противоположных местах (рис. 2). Совмещая отверстия для осей, продевают болты с шайбами под гайкой и между рамками, см. узел *2*. Дальше стягивают соединения и закернивают гайки. Третьей рамкой охватывают первую рамку (рис. 2).

Совмещая отверстия для осей, продевают болты с шайбами, стягивают соединения и закернивают гайки. После этого устанавливают каркас в рабочее положение и замеряют длину ткани.

Раскраивая ткань, надо иметь в виду, что на концах должен образовываться замкнутый контур диаметром 25 мм. Ткань продевают в щель между прямоугольным и квадратным брусками сиденья и спинки и в замкнутый контур ткани продевают бруски квадратного сечения, таким образом ткань будет закреплена (узел *3*).

Бруски для шезлонга лучше изготовлять из бука, дуба, ясеня или березы. Бруски покрыть мебельным лаком. Для осей потребуются болты диаметром 8-10 мм. Работу выполняйте самым точным образом, тогда ваш шезлонг будет прочным и пользоваться им будет приятно.

*Чистить батарею отопления станет удобнее, если к насадке пылесоса прикрепить посудный ершик.*

*Чтобы в комнате стало прохладнее, накройте горячую батарею куском декоративной драпировочной ткани.*



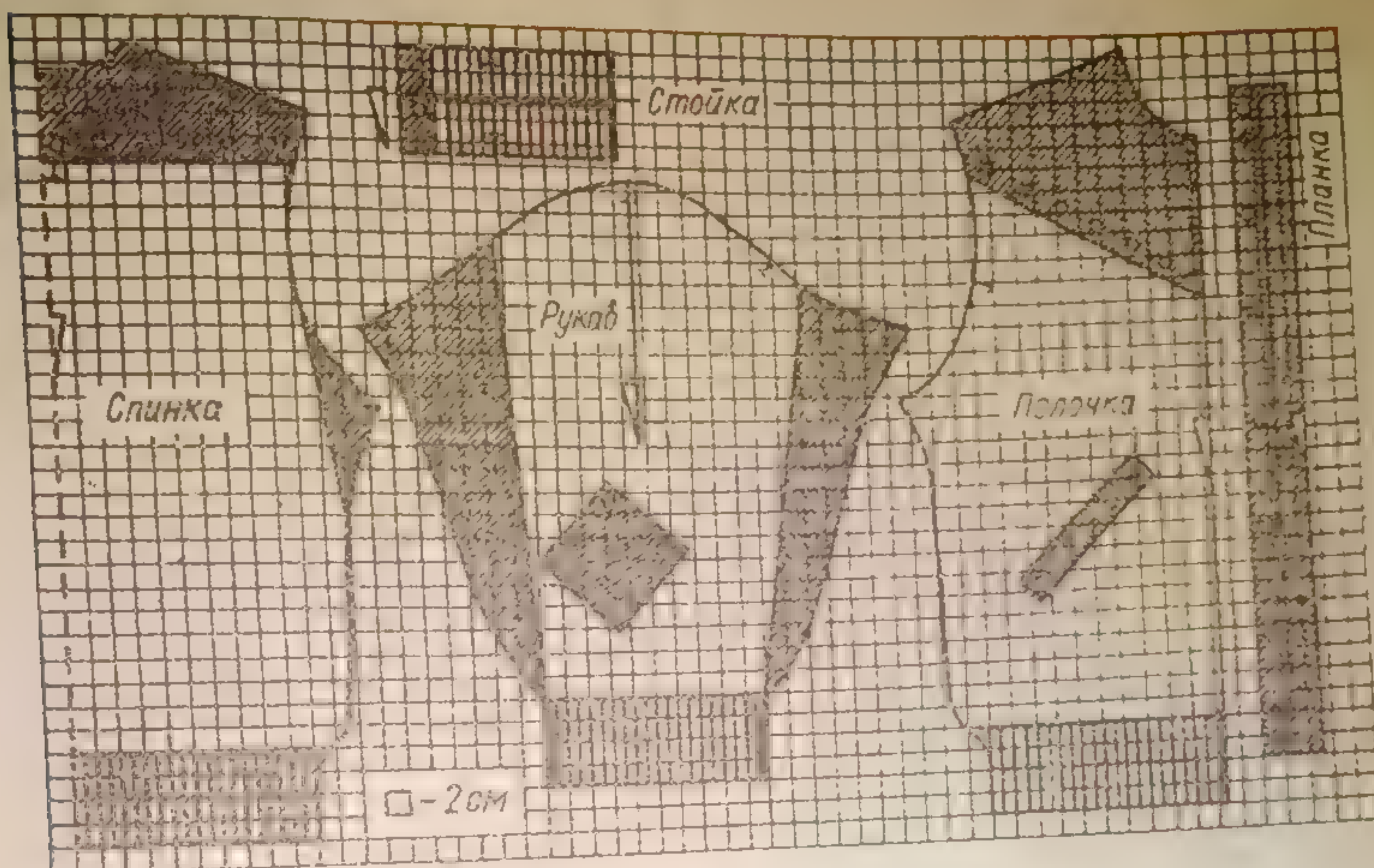
# ВАМ, РУКОДЕЛЬНИЦЫ

## Берем и переделываем

Из старого свитера, джемпера, пуловера, приложив немного старания, можно сшить для ребенка прекрасную куртку. Для отделки можно использовать вышедшие из употребления джинсы, джинсовую или вельветовую юбку, старый плащ. Куртка на подкладке, которую тоже можно сделать из старой ненужной вещи, например мужской рубашки подходящего цвета. Кроме того, понадобится широкая резинка для пояса.

Джемпер аккуратно распорите, выстирайте и высушите. Отутюжьте каждую деталь. Предлагаем выкройку в уменьшенном виде на размер 146-76. На чертеже штриховкой намечены детали, которые следует выполнить из отделочной ткани. Постройте лекала выкройки в натуральную величину, но не торопитесь выкраивать отделочные детали, так как их величина зависит от размера и степени изношенности деталей из трикотажа. Любые сильно вытертые места можно закрыть деталями из отделочной ткани. Для этого, наложив выкройку на трикотаж, сами подкорректируйте величину кокеток, ластовиц, место детали на локте.

Детали куртки выкраивайте из соответствующих деталей трикотажной вещи, т. е. спинку кроите из спинки, полочки - из детали переда и т. д. Резинку по низу джемпера не отрезайте. Бейку горловины используйте для стойки. Если по длине ее не хватит,




то по середине стойки втачайте кусочек джинсовой ткани. На полочках обработайте прорезные карманы с листочками.

Притачайте отделочные детали к трикотажным и отстрочите в край. Затем стачайте и разутюжьте плечевые швы куртки. Втачайте рукава в открытые проймы, швы сутюжьте «на ребро». Теперь можно стачать боковые швы и одновременно швы рукавов. Аналогичным образом стачайте подкладку. Вложите подкладку в куртку, соединив их изнаночными сторонами друг с другом, и сметайте по горловине и краю борта, выравнивая срезы. Нижний срез подкладки рукавов подогните на 0,7 см и наметайте на рукава у начала резинки, а затем настрочите, растягивая рукава на ширину подкладки. Резинку по низу куртки перегните пополам на изнаночную сторону и настрочите в край, закрывая срез подкладки. В образовавшуюся кулиску продерните широкую резинку, немного свободнее объема бедер.

Притачайте стойку к горловине: сначала сложите лицевую сторону стойки с подкладкой, затем отверните стойку на лицевую сторону куртки и, подвернув срез, настрочите ее в край. Осталось притачать планки застежки. Вытачайте их верхние и нижние узкие стороны, планки притачайте к полочкам аналогично стойке. Отутюжьте куртку. Теперь можно наметить и пробить кнопки и хольнитены.

## Обновим платье

Сделает нарядным даже простенькое или обновит поднадоевшее платье съемный воротник. Его можно отделать шелковой тесьмой, бантом, кружевом, вышивкой или связать. По-

пробуйте пофантазировать, и ваши платья будут непохожи ни на чьи другие.

## Воротник крючком

Начните вязать воротник на цепочке из 111 воздушных петель (для окружности шеи 39 см) и провяжите один ряд столбиками с накидом. Второй ряд: 1 заполненная клеточка, 53 пустых, 1 заполненная. С третьего ряда начинается мотив, прибавляйте до восьмого ряда после 11, 21, 32, 42 клеточек по одной клеточке (над одной из нижнего ряда вяжите две, в следующем ряду над этими двумя - три, над ними в следующем ряду - четыре и т. д.). С девятого ряда начинается мотив по всему нижнему краю воротничка, в котором прибавляйте следующим образом: от 11-й клеточки в начале до 11 крайних клеточек, пустые клеточки вяжите с двумя промежуточными воздушными петлями вместо одной, а у заполненных - 5 столбиков с двумя накидами, вяжите более свободно поверх увеличившихся с 5 до 7 петель двух пустых клеточек нижнего ряда. Окружность готового воротничка по нижнему краю 63 см.

Обвязываем воротник так: 3 полустолбика, 3 воздушные петли, вводите крючок в ту же дырочку последнего полустолбика, 3 полустолбика, 3 воздушные петли и т. д. В обоих концах верхней части свяжите шнурки длиной 30 см: 3 воздушные петли, введите крючок обратно во вторую петлю, 3 воздушные петли, введите крючок обратно во вторую петлю и т. д.



## Аппликация

В гардеробе каждого малыша есть готовые вещи, которые, увы, чаще всего стандартны и некрасивы. А что, если оформить их вышитыми многоцветными рисунками, забавными аппликациями, яркими помпонами, кисточками? Тогда детские кофточки и шапочки станут не только удобными и теплыми, но и веселыми, оригинальными!

Какой сюжет выбрать для аппликации? Любой! Это может быть герой любимой сказки или мультфильма, «веточка», «груша» или «домик» - все, что подскажет ваша фантазия.

Рисунок можно вышить крестиком, гладью или швом, имитирующим вязаную петлю.

Аппликацию можно сделать проще. Вырезаете из кусочка яркой ткани яблоко, помидор, солнце, грибок, кота, обметываете по краю на машине зигзагообразной строчкой или вручную обметочным швом; если края ткани не осыпаются, можно просто пристрочить их на машинке к изделию или прикрепить ручными стежками через край. Такую аппликацию можно сделать и без иголки, используя принцип «жесткого воротничка». На ткани располагают полиэтиленовые фигуры аппликации, накрывают их аналогичными из цветных лоскутков и проглаживают утюгом.

Рисунок получится особенно заметным, если использовать для аппликации кусочки искусственной или натуральной кожи, замши. Они, несомненно, найдутся в вашем доме - ведь это могут быть кусочки от старой сумки, голенища сапог, фетровой шляпы... Подойдут ткани с гладкой бархатистой поверхностью, особенно если сочетать их с пушистыми, ворсовыми.

Украсьте аппликации цветными бусинками, пуговичками, блестками, тесьмой. С их помощью даже самые несложные комбинации будут выглядеть нарядно.

## Готовь «шубу» летом

### *Реставрация детской шубки*

Никогда еще наши прилавки не были столь пусты, а цены столь ужасающи, в то время как в каждом доме количество барахла, в том числе и мехового, которое носить уже невозможно, а выбросить жалко, измеряется чемоданами. И согласитесь, что сегодняшняя жизнь заставляет взяться за иголку даже тех, кто в последний раз держал ее в руках в школе на уроках по домоводству. Мы предлагаем вам найти себя в новом качестве - в качестве скорняка. Будьте уверены, что, усвоив некоторые правила скорняжного ремесла, у вас не будет проблем с раскроем воротника для зимнего пальто или с реставрацией взрослой или детской шубки, а возможно, что в будущем вам удастся сшить новую шубу и для себя.

В этом материале мы попытаемся вам доказать, что скорняжное дело не такое уж сложное, но в достаточной мере необходимое и при желании может превратиться в развлечение, которое будет приносить пользу вам и вашим близким.

Мы подробно расскажем об основных методах и приемах скорняжных работ, которые позволяют упростить и облегчить процесс изготовления изделий из меха, а также поделиться полезными советами по хранению, чистке, реставрации меха.

Чтобы убедиться в доступности скорняжного дела, не откладывайте иголку с ниткой в долгий ящик, принимайтесь сразу за изготовление чего-нибудь простого, например детского капора или муфты, а также попробуйте надставить и отреставрировать детскую шубку. Мы, в свою очередь, с удовольствием помо-



жем вам освоить скорняжное ремесло. Не бойтесь начать и во избежание неудачи старайтесь следовать нашим советам, ведь самый легкий материал для новичков - это мех! Да-да! На нем незаметно качество швов, и его очень трудно испортить окончательно и бесповоротно.

Итак, для того чтобы скорняжная работа не была в тягость, необходимо уделить особое внимание инструментам и скорняжным принадлежностям. Вполне подойдут обычные предметы, которые используются в быту. Вам понадобятся:

- скорняжный нож с небольшим и очень острым лезвием или обыкновенное лезвие бритвы для разрезания кожевой ткани - мездры, ножницами мех не разрезают;

- металлическая расческа для свалявшегося меха, не очень частая с острыми зубьями или прочная и острая пластмассовая;

- правильная доска из дерева, соответствующая размеру шкуры или готового изделия из меха, для разглаживания скорняжных швов, правки шкур (в домашних условиях - разделочная или чертежная доска);

- гвозди тонкие (диаметром не более 2 мм) и длинные для наколачивания шкур и готовых изделий на правильную доску;

- жгут - любая тесьма, через которую прибивают шкуру к правильной доске;

- глицерин технический или бытовой (применяется для увлажнения кожевой ткани шкуры);

- иглы, желательно тонкие 1, и нитки в тон меху не более № 40-45;

- наперсток металлический (лучше его сшить из кусочка кожи).

И запомните главное: мех кроят бритвой или ножом только со стороны мездры, нарисовав линию шариковой ручкой. Резать нужно осторожно, слегка приподнимая мех над столом, чтобы не повредить волосяной покров (рис. 1).

Шьют мех мелкими частыми стежками через край, стараясь не затягивать нитку. Обычно в скор-

няжном деле применяется петельчатый шов. Шить мех приучайтесь с наперстком, иначе на ваш средний палец без слез сможет смотреть только законченный циник.

Для начала мы предлагаем вам попробовать надставить и отреставрировать детскую шубку. Дети редко вырастают из одежды в ширину, как правило, вещи приходится удлинять. Попробуйте сделать это художественно.

Прежде всего старую меховую шубу надо распороть, снять утеплитель с подкладкой, отпороть тесьму, нашитую на плечевые швы, подборта и низ изделия, отпороть воротник и рукава. Мездру почистить щеткой и прогладить через сухую тряпочку теплым утюгом (температура утюга должна быть не выше температуры ладони), иначе мех будет безнадежно испорчен.

После этого устраняют дефекты на мехе, это могут быть вытертые места, дырки, трещины, места, проеденные молью. Наиболее распространенными и легко выполнимыми являются способы прорезки «рыбкой» и «вставки».

Первым способом устраняют дефекты диаметром не более 15 мм. Дефект обрисовывают в виде «рыбки» в 5-6 раз больше ширины дефекта. «Рыбку» рисуют вдоль шкуры параллельно направлению ворса или с наклоном не более 30° относительно направления ворса. «Рыбку» вырезают скорняжным ножом, а затем зашивают (рис. 2).

После ушивки получают прямую линию, которая со стороны волосяного покрова совершенно незаметна. Для крупных дефектов (более 30 мм) предлагаем способ «вставки». Дефект обрисовывается в виде ромба, прямоугольника. На место вырезанных участков меха ставят новые, следя за тем, чтобы совпадали направление ворса, цвет и высота волосяного покрова. Трещины же или разрывы можно просто зашить стежками через край.

После устранения всех дефектов мех собирают по выкройке. Если изделие собирается из маленьких кусочков, то предварительно эти кусочки необходимо собрать в пластину, соответствующую размеру выкройки. Затем мех правят. Для этого кожевую ткань - мездру - необходимо с помощью губки тщательно увлажнить специальным раствором (на 1 стакан воды температурой 35°С добавляют 15-25 капель глицерина и 0,5 чайной ложки поваренной соли). Кожевую ткань увлажняют равномерно по всей поверхности. Мездра должна впитать 35-40 процентов раствора от своей массы. Внесение большого количества раствора увеличивает время сушки. Напротив, малое количество раствора ухудшает подтяжку кожевой ткани.

После увлажнения мех должен вылежаться. Для этого его складывают мездра к мездре и выдерживают в таком виде в течение 20-30 минут. Далее мех расправляют вручную со стороны кожевой ткани. Цель расправ-

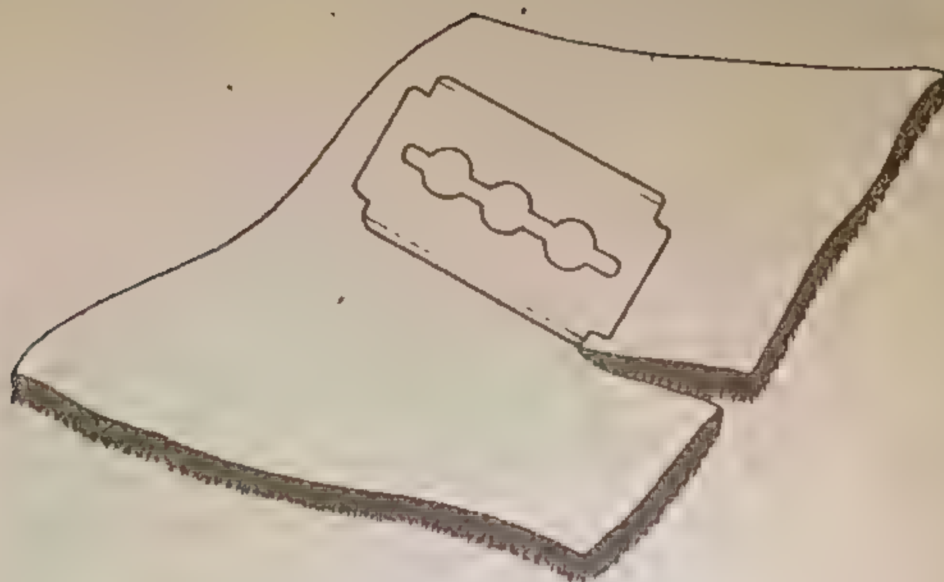


Рис. 1

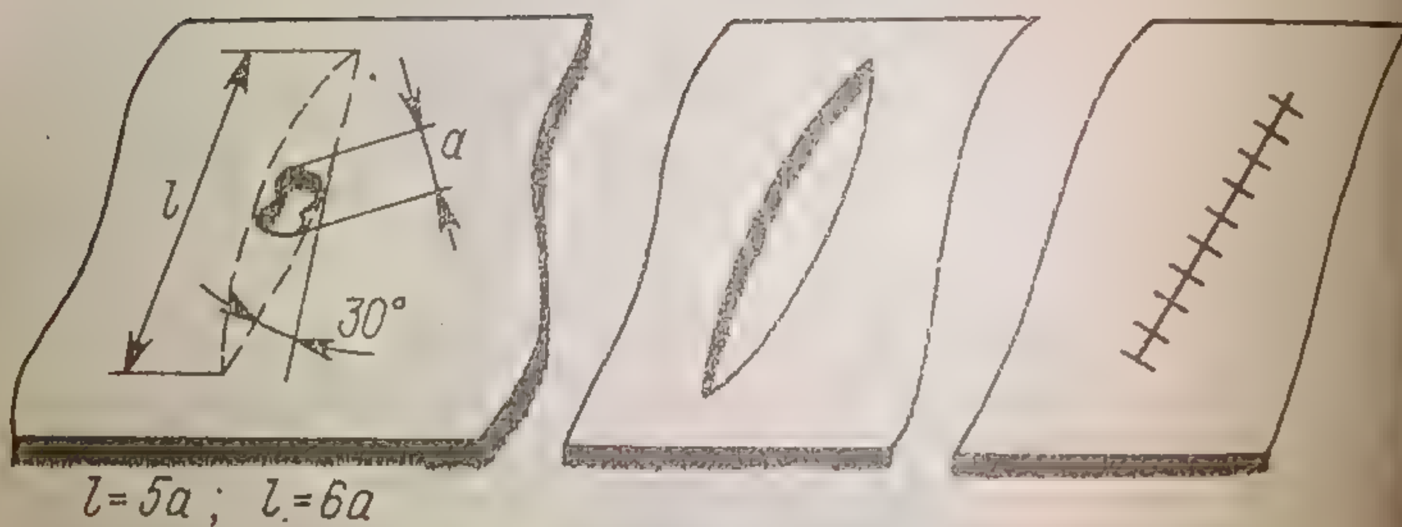



Рис. 2

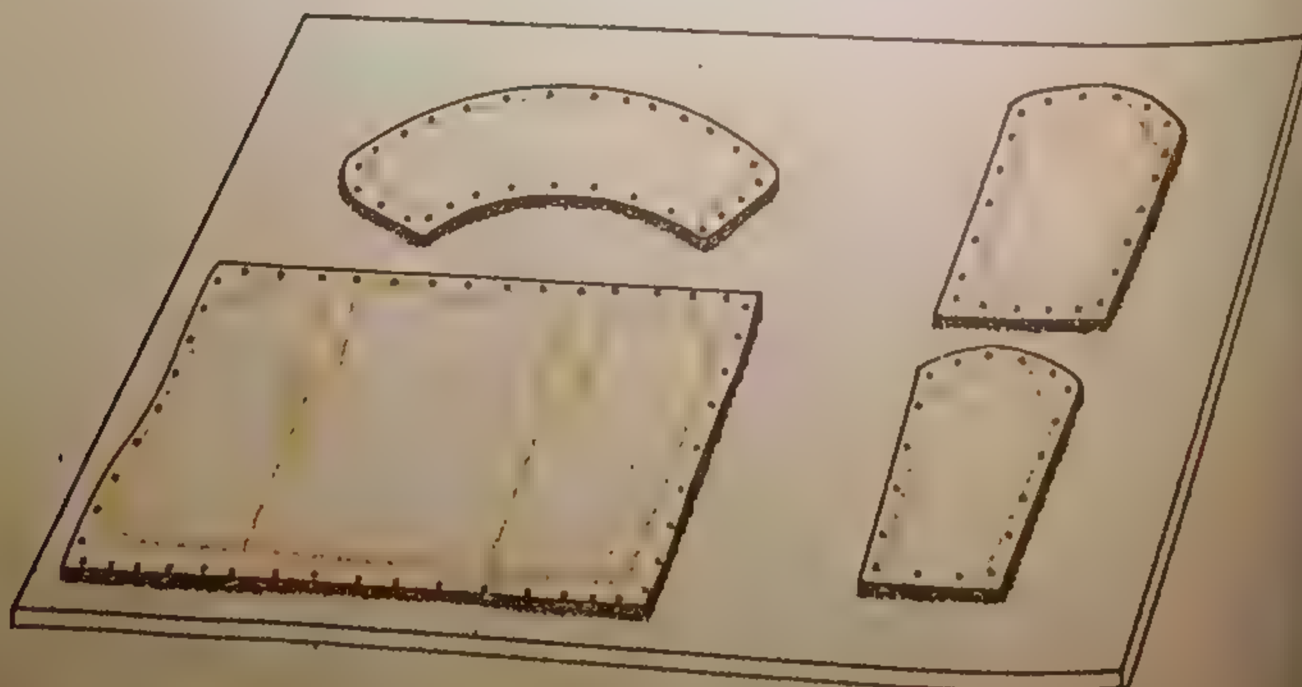
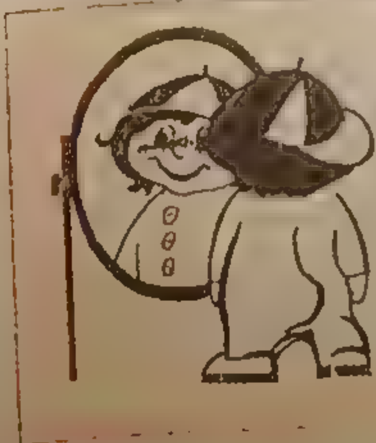


Рис. 3

ки - придать кожевой ткани ровную поверхность, расправить складки, морщины, увеличить полезную площадь шкуры, а также в зависимости от лекал или шаблона придать нужную форму. Расправив кожевую ткань, меховые детали необходимо наколотить на правильную доску мехом вниз. Наколачивают по контуру шкуры, отступив от края 5-7 мм. Расстояние между гвоздями 3-4 см. На доске можно нарисовать мелом расположение лекал-выкроек (рис. 3).

Приколачивая мех, мездру осторожно растягивают, придавая ей в зависимости от выкроек необходимую форму. После этого мех высушивают, оставляя растянутым и наколоченным в течение 12-20 часов. Сушить мех следует при комнатной температуре вдали от отопительных приборов. Далее после сушки необходимо осторожно вынуть гвозди, снять мех с правильной доски и размять его, чтобы кожевая ткань была мягкой. При желании можно мездру смазать кремом для рук.

На выправленный мех накладывают выкройку, следя за тем, чтобы совпадало направление волосяного покрова, и обрезают лишние кусочки. На шов прибавляют 0,5-0,4 см. Таким образом у вас должны получиться стан (спинка, соединенная с полочками), два рукава и воротник (2 детали).



Далее все детали, кроме воротника, обшиваются тесьмой. Косая тесьма пришивается по косым участкам проймы и по окату рукава, прямая тесьма - по плечевым швам, по краю подборта и по низу изделия в местах сгиба меха. Тесьму можно изготовить самим из любой ткани.

После этого выкраиваются утепляющий материал (ватин) и подкладочная ткань. В детских шубах ватин и подкладочный материал сшиваются вместе и при желании простегиваются. Спинку выкраивают на 5 см шире, чтобы сделать складку. Подкладка с ватином может быть вшита двумя способами: внутренним швом, как в куртках и пальто, или внакладную. Последний способ наиболее прост и используется чаще. Перед тем, как пришить подкладку к меховой части, необходимо оформить застежку. Обычно в детских шубах используют в качестве застежки пуговицы и навесные петли из шнурков. Пуговицы обязательно пришивают на длинной ножке через подпуговичник, петли же должны соответствовать размеру пуговиц и пришиваются только на кожевую ткань и ни в коем случае не на подкладку.

Далее подгибаются низ изделия и два подборта, и сверху пришивается подкладка стежками через край. Сверху этого соединения пришивается потайными стежками отделочная тесьма.

3-393

Таким же образом оформляются и рукава шубки. Далее мех необходимо тщательно расчесать и встряхнуть. И вот шубка для вашего малыша готова. Будьте уверены, что зимние холода ему будут нипочем.

Да, и еще! Если меха у вас маловато, не беда, мех можно расшить кожей, замшей, тканью типа сукно, трикотажем. Для этого нужно проявить немного терпения и фантазии. Модели же, которые мы предлагаем, могут послужить вам подсказкой при обновлении меховых детских шубок.

## *Варежки*

Лучшим материалом для вязания варежек служит деревенская или камвольная шерстяная пряжа. Для одной пары варежек необходимо 50-120 г шерсти - в зависимости от величины и вида варежек. На подкладку обычно используют более тонкую шерсть.

**Определение величины варежки и числа петель.** Варежка должна соответствовать величине руки. Маленькая варежка неудобна, жмет руку и быстро рвется. Слишком же большая - плохо облегает руку и слабо греет. Поэтому вязать варежку следует по мерке, высчитав необходимое количество петель.

Прежде всего измеряют объем запястья. Затем вяжут небольшой образец: рассчитывают, сколько петель приходится на 1 см. Это число умножают на число сантиметров объема запястья. Так определяют число петель для всей варежки. Половину общего числа петель накидывают на две сложенные вместе спицы, а вторую половину - на вторые две сложенные вместе спицы. После этого вытягивают вторые спицы и общее число петель распределяют поровну на четырех спицах.

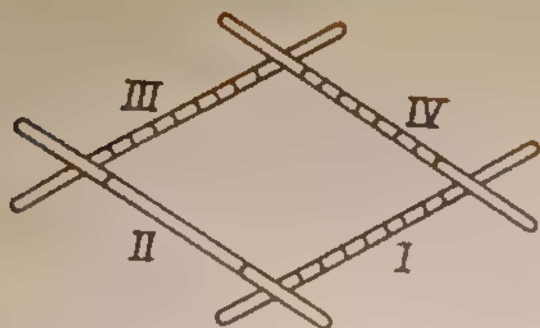
Чтобы лучше соединить вязание, вначале несколько петель вывязывают двойной нитью, используя для этого нить от клубка и оставшийся от накида конец.

**Вязание края.** Манжеты (края) варежек можно вязать по-разному. Обычно их вяжут ластиком: одну петлю налицо, вторую - наизнанку или 2 петли налицо, 2 - наизнанку. Ластик легко стягивается и растягивается, благодаря чему хорошо облегает руку и не пропускает холод. Край вяжут длиною около 7 см.

Для обыкновенных варежек на край обычно накидывают 14-24 петли, для варежек с широкими манжетами - 30-36 петель. Количество петель зависит и от узора варежки. В варежках с широкими манжетами число петель запястья следует уменьшить, провязывая по 2 петли вместе. Суживание нельзя производить слишком резко.

**Вязание части варежки до большого пальца.** После того как связан край варежки, вяжут столько рядов налицо, сколько нужно, чтобы вязание доходило до основания большого пальца.

**Обозначение положения большого пальца.** Для большого пальца обычно оставляют на 2 петли меньше, чем количество



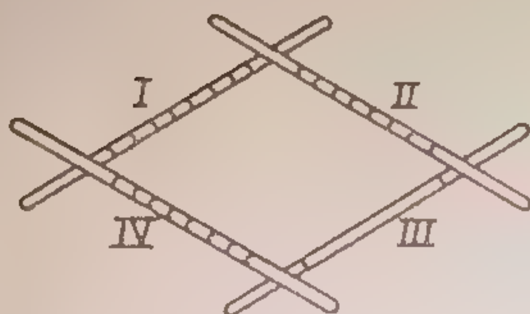




Рис. 1

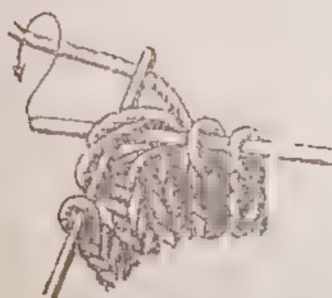


Рис. 2

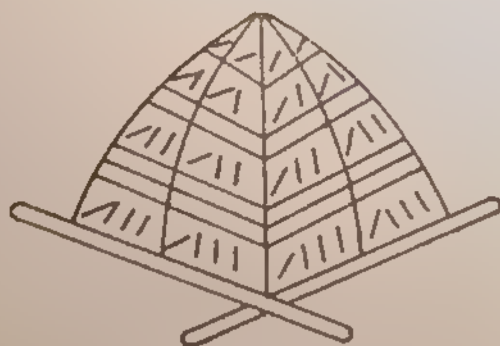


Рис. 3

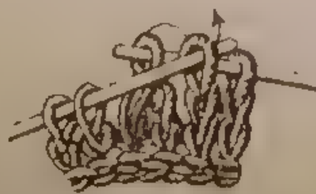


Рис. 4

петель на спице. Так, например, если на спице 12 петель, то для большого пальца оставляют 10 петель. Большой палец, особенно в узорчатых варежках, следует вязать в определенном месте так, чтобы соединение нитей находилось с нижней боковой стороны каждой руки. На правой руке большой палец вяжут на третьей спице, считая от начала вязания, где оставлены концы нитей; на левой же руке - на второй спице (рис. 1). Проще всего отметить место для большого пальца цветной нитью, ввязав ее в соответствующие петли. Концы нити связывают с внутренней стороны варежки, затем все цветные петли, не провязывая, набирают на левую спицу и продолжают вязать дальше.

**Вязание и сбавка основной части варежки.** Часть варежки, покрывающую кисть руки, вяжут лицевыми петлями до конца мизинца. Затем начинают сбавку конца варежки (сокращение числа петель). Сбавка может быть закругленной или остроконечной. Закругленный конец варежки получают, производя сбавку лицевыми петлями: спицу вводят сразу в 2 петли и провязывают их вместе (рис. 2).

Сбавленная петля имеет уклон вправо, такую сбавку называют лицевой. Таким образом петли сбавляют в середине и в конце каждой спицы (рис. 3). Необходимо следить за тем, чтобы сбавленные петли не были рассеяны по всему концу варежки и находились одна над другой в строгом порядке. Когда на всех

спицах остается 4-8 петель, нитку обрывают, протягивают через все оставшиеся петли, вытягивают на левую сторону варежки и там закрепляют.

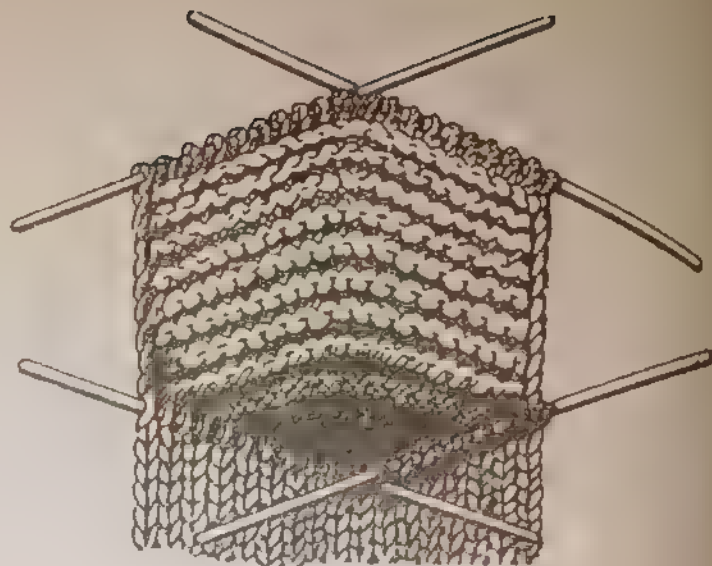
Остроконечный конец варежки получают, производя изнаночную сбавку: первую петлю с первой спицы снимают наизнанку, вторую вывязывают и протягивают через первую (рис. 4). В конце второй спицы производят лицевую сбавку. В начале третьей спицы сбавляют наизнанку, в конце четвертой - налицо. Сбавки производят в каждом ряду до тех пор, пока на спицах не останется 2 петли. Тогда первую петлю вывязывают и вторую протягивают через первую. Конец закрепляют так же, как в первом случае.

**Вязание и сбавка большого пальца.** Осторожно вытягивают цветную нить, верхние и нижние петли набирают на три спицы. Набирая петли, следует набрать на спицу и вытяжки по бокам большого пальца. Чтобы дырка не была слишком большой, при вязании первого ряда эти вытяжки переворачивают и вывязывают. Чтобы число петель не увеличилось, в следующем ряду с каждой стороны большого пальца сбавляют по одной петле. Большой палец вяжут до половины ногтя.

Конец большого пальца сбавляют так же, как конец варежки.

## *Носки*

Для носков нужно 100-150 г шерсти. Более крепкие и теплые носки получаются из двойной нитки, но можно вязать и в одну.



**Вязание края.** Носок должен плотно облегать ногу, поэтому мерку для края нужно снимать, туго обхватывая голень. Число петель вычисляется так же, как и в варежке. Для носка средней величины накидывают 60-70 петель. Обычно край носка вяжут ластиком такой длины, сколько петель на двух-трех спицах. Если хотят носить край отогнутым, тогда его вяжут длиннее. Узорчатый край следует вязать несколько шире, так как узорчатые изделия не так легко растягиваются. Если вяжут узорчатый отложной край, тогда носок выворачивают наизнанку и продолжают вязать ластиком такой же длины, как узор.

**Вязание части носка между краем и пяткой.** Эту часть вяжут до требуемой длины.

**Вязание пятки.** Все петли поровну распределяют на четырех спицах так, чтобы смена спиц была снизу носка посередине. Вяжут только на двух спицах, ближайших к задней части носка. Четырехугольник для пятки вяжут такой длины, сколько петель на двух спицах. Лицевую сторону вяжут вперед, изнаночную - в обратном направлении (рисунок).

Первую петлю каждый раз снимают, не провязывая. По краям пятки должна получаться аккуратная плетенка, а не узелки.

Когда прямоугольник связан до необходимой длины, начинают формировать пятку. Все петли пятки делят на 3 равные части. Вяжут только вторую треть. Крайние трети - первую и третью - сбавляют.

С изнаночной стороны сбавляют таким образом: последнюю петлю второй трети и первую петлю третьей трети провязывают вместе наизнанку. Затем изделие поворачивают на лицевую сторону и снова вяжут вторую треть. Первую петлю всегда снимают без провязывания, как это делали, когда вязали прямоугольник.

Дойдя до последней петли средней трети, ее сбавляют с первой петлей третьей трети при помощи перекида. Сбавки повторяют до тех пор, пока крайние трети не будут сбавлены и останется только одна треть.

**Сбавки на ступне.** После того как пятка связана, с боков на спицы набирают петли плетенки. Чтобы в этих местах не образовались дырочки, набираемые петли переворачивают. Сосчитав теперь петли, мы видим, что их больше, чем тогда, когда начинали вязать пятку. Все лишние петли нужно сбавить. Сбавки делают на тех спицах, на которых вязали пятку. Сбавляют в конце первой спицы провязыванием петель вместе и в начале четвертой спицы - при помощи перекида. Между рядами со сбавками вяжут 1-2 ряда без сбавок. Сбавки повторяют до тех пор, пока на спицах не окажется первоначальное число петель, т. е. столько, сколько было до вязания пятки.

**Вязание прямой части ступни.** Эту часть вяжут такой длины, сколько петель на трех спицах. Лучше всего, если вязальщица примерит эту часть на ноге. Если длина доходит до мизинца, можно начать сбавку.

**Сбавки на пальцах.** Конец носка сбавляют, провязывая в восьми местах по 2 петли вместе. Сбавляют в середине и в конце каждой спицы. Между рядами со сбавками провязывают столько рядов без сбавок, сколько петель между двумя сбавками. Сбавляют до двух петель на спице, дальше нитку протягивают через петли и закрепляют с изнаночной стороны.

*Если большую иглу от швейной машины вставить в ручку, получится шило для шитья в труднодоступных местах.*

*Шерстяные носки в резиновых сапогах рвутся очень быстро. Тем, кому приходится много ходить в резиновой обуви, пригодится такой совет: из старых шерстяных носков (свитера, кофты) вырезают подследники и пришивают их с внутренней стороны к капроновым носкам. Получается тепло и прочно.*



# ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

## Вырастим в своем саду

**Облепиха** - двудомный, листопадный, ветроопыляемый кустарник или дерево высотой до 5 м. Цветки раздельнополые, мужские (тычиночные) и женские (пестичные) расположены на разных растениях.

Тычиночные цветки, находящиеся на мужских растениях, поставляют пыльцу для опыления, плодоносят только женские растения, имеющие пестичные цветки. Перенос пыльцы осуществляется с помощью ветра. Цветет облепиха весной почти одновременно с началом роста листочков. Цветение женских растений - это появление на ветвях желтых «червячков». В связи с двудомностью в любительском саду рекомендуется иметь на 2 - 4 женских растения 1 - 2 мужских. При недостатке или гибели мужского растения временно применяют искусственное опыление - срезают веточку с мужского растения и отряхивают пыльцу над ветками женского растения или эту ветку помещают в бутылку с водой и подвешивают к кроне растения.

Мужские и женские растения можно различить глубокой осенью или ранней весной по почкам накануне вступления в плодоношение, т. е. в трех-четырехлетнем возрасте. Женские растения имеют мелкие почки, обтекаемые, как бы прижатые к побегу. Они покрыты 2 - 3 кроющими чешуйками. На стыки чешуек - бороздка. У мужских растений почки значительно крупнее, круглее, сидят на побеге под большим углом , покрыты кроющими чешуйками,

похожи на маленькие кедровые или сосновые шишечки. На мужских растениях почек значительно больше, чем на женских.

Облепиха вступает в период плодоношения на четвертый или пятый год. Начало созревания плодов может наступить в зависимости от погодных условий от 26 июля до 24 августа. Облепиха является морозостойкой культурой. Она успешно переносит морозы до -50°С. Однако в отдельные зимы с оттепелями и сильными суточными колебаниями температур, а также при сильном ветре усыхают ветви и подмерзают цветковые почки, в первую очередь - у мужских растений.

Лучшие почвы для облепихи - песчано-галечниковые с илистыми отложениями, а также светло-серые лесные и лугово-черноземные легкого механического состава. На почвах тяжелого механического состава облепиха слабо растет и плохо плодоносит. Совсем не пригодны для нее заболоченные участки.

В зависимости от происхождения и особенностей биологии все сорта и перспективные формы делят на две группы.

1. Алтайская облепиха - имеет древовидный тип роста, очень слабую побеговосстановительную способность, без колючек.

2. Бурятская облепиха - имеет кустарниковый тип роста, высокую побеговосстановительную способность, с большим числом колючек.

Лучшие сорта облепихи: Витаминная, Оранжевая, Чуйская, Янтарная, Приокская, Дар Катуни, Великан, Золотистая Сибири.

**Лимонник** - древесная вьющаяся многолетняя лиана, произрастающая в естественных условиях на Дальнем Востоке. Всего в мире существует 14 видов лимонника, относящегося к семейству магнолиевых, в нашей стране произрастает один вид - лимонник китайский, он обладает самыми ценными свойствами. Напитки из ягод, листьев и коры лимонника, а также лекарственные настойки способствуют снятию усталости, повышают трудоспособность, улучшают остроту зрения. Ягоды используют для получения сока, сиропа, начинки для конфет, мармелада и шоколада.

Все растение источает лимонный запах. При растирании части растения (плоды, листья, стебель, корни) выделяют запах лимона. Плоды в свежем виде малосъедобны, они горьковато-кислые. Из древних китайских книг известно, что плоды лимонника имеют пять вкусов: кислый, горький, солоноватый, едкий и сладкий.

Лимонник - растение светолюбивое, при затенении не плодоносит, требователен к почве - не переносит заболоченных и переувлажненных почв, однако нуждается в повышенной влажности воздуха. Зимостоек, поэтому широко распространен в приусадебных садах нечерноземной полосы.

**Калина** - многолетний кустарник до 2,5 м высотой. Ягоды применяют в кулинарии и в медицине. Настои, отвары из коры, листьев, ягод и цветков использу-

ют для лечения многих недугов. Рост и вступление в плодоношение более замедленное, чем у жимолости и ирги. На пятом-шестом году жизни вступает в плодоношение. Плоды созревают осенью и остаются висеть, не осыпаясь до весны следующего года. Растение зимостойкое, выдерживает некоторое затенение, хорошо растет на увлажненных плодородных почвах.

Размножаются порослью, отводками, зелеными черенками.

Срок эксплуатации до 15 лет.

*Чтобы заставить смородину или крыжовник расти, словно маленькое деревце, есть несложный способ. При посадке однолетнего растения на него надевают трубку из полиэтилена или другого, не пропускающего свет, материала. Ее нижний конец закапывают на 10 см, а верхний приподнимают над почвой на желаемую высоту штамба. Такие растения можно сажать гораздо ближе друг к другу, чем обычные кусты.*

*Для яблони, черноплодной рябины и вишни уровень грунтовых вод должен быть не выше 1,5 м, малины, крыжовника и смородины – 1 – 1,5 м, облепихи – 1 м, земляники – 0,75 – 1 м.*

*Под плодовыми культурами высевают травы (овсяницу луговую, мятлик, райграс и др.). Их следует чаще поливать и дополнительно удобрять. Это целесообразнее, чем содержать почву в приствольных кругах под черным паром, так как легче косить траву, чем перекапывать и рыхлить тяжелую землю. Скошенная трава служит для деревьев дополнительным органическим удобрением. В дождливую погоду газон не раскисает, осенью легче собирать урожай, а зимой земля меньше промерзает.*

*Малина сильно разрастается, стремится потеснить другие растения, забраться на участок к соседу. Между тем есть способ надежно удержать ее в отведенных границах. Вокруг малинника выкапывают канавку глубиной 30 – 35 см и ее вертикальную стенку обкладывают листьями старого кровельного железа (его неплохо покрасить), шифера или рубероидом в 2 слоя. Верхние края листов подравнивают так, чтобы они аккуратно возвышались над почвой на 2 – 3 см. Затем канавку засыпают, утаптывают. Теперь малина не «убежит»!*

## Помоги, птичка-синичка

Применять химические средства защиты растений надо очень осторожно, со знанием дела. Малейшие нарушения правил безопасности при работе с ними или несоблюдение режима их хранения могут губительно сказаться на «самочувствии» сада. Возможны ожоги растений и даже отмирание корневых почек. Большинство препаратов убивают не только вредных жуков, гусениц и тлей, но и наших маленьких помощников: божьих коровок, муравьев, златоглазок, мух-журчалок.

Допустим, что с помощью ядохимикатов мы полностью уничтожили вредителей в саду. А вот наши соседи наделали опрыскивания, и на их участке полным-полно всяких вредных букашек. Неделя-другая - и они перекочуют к нам. Опрыскивать повторно уже нельзя: начался сбор урожая на овощных грядках.

Вспомним, что биологические методы борьбы с вредителями по эффективности не уступают химическим, но зато безвреднее, хотя, конечно же, хлопот садоводам доставляют чуть-чуть побольше. Ведь придется позаботиться о том, чтобы привлечь различные нектароносные растения - укроп, кориандр, крестоцветные и др. Нужно все сделать для того, чтобы участок обжили насекомоядные птицы, а значит, развесить хотя бы простейшие скворечники и синичники, кормушки из картона и молочного пакета. Скворечники вешают поздней осенью или ранней весной, до схода снега. А вот синичники можно ставить круглый год.

Еще одно биологическое средство борьбы - это посадка растений, обладающих свойствами убивать микробы и вредителей, или обработка их настоями. Например, посевы чеснока или лука среди кустов смородины и земляники хорошо защищают их от заражения почковым клещом.

Запах цветов тагетиса (бархатцев) отгоняет земляничного долгоносика.

Выращивание ноготков среди посадок снижает заболеваемость растений фузариозом.

Против личинок медяниц, клещей и тлей можно применять следующие настои из наиболее доступных растений:

200 - 300 г чеснока растолочь или пропустить через мясорубку, залить 10 л воды, процедить;

300 г измельченных корней одуванчика или 400 г свежих листьев измельчить, в течение 1 - 2 часов настоять в 10 л теплой воды (40 °С) и процедить;

200 г чешуи репчатого лука настоять в 10 л воды в течение 4 - 5 дней, процедить, опрыскивать 3 раза через 5 дней;

400 г табака, махорки или табачной пыли залить 10 л горячей воды, настоять двое суток и процедить; отвар токсичен, при работе с ним нужно выполнять условия защиты, как и с химикатами;

1,2 - 1,5 кг зеленой или 0,6 - 0,8 кг сухой ботвы картофеля залить 10 л воды и настоять 3 - 4 часа, настой процедить.

4—393

Против листогрызущих гусениц (младшего возраста):

100 г сухой горчицы настоять в течение двух суток в 10 л горячей воды, долить 10 л холодной;

800 г высушенного тысячелистника обыкновенного измельчить, ошпарить кипятком, долить воды до 10 л, настоять в течение двух суток или кипятить 30 минут;

4 - 5 кг измельченной зеленой ботвы томатов, пасынков и других вегетативных частей или 2 кг сухой ботвы залить 10 л воды и кипятить на небольшом огне 30 минут, отвар отстаивают, процеживают; раствор для опрыскивания готовят из 2 - 3 л отвара и 10 л воды;

5 кг мелко нарубленной сырой полыни или 800 г сушеной залить 10 л воды, настоять 24 часа и кипятить 30 минут, процедить, перед опрыскиванием против гусениц разбавить водой 1:1.

Во все настои перед опрыскиванием надо для лучшего смачивания и прилипания на 10 л воды добавить 20 - 40 г мыла.

Токсичен для тлей и мучнистых червецов даже отвар апельсиновых корок. 1 кг сухих корок заливают 10 л теплой воды и оставляют на трое суток в теплом темном месте. Настой используют неразбавленным.

## Как правильно срезать цветы

Есть цветы, которые не переносят дороги: срывать их не имеет никакого смысла, ибо дома, в городской квартире уже не удается их оживить. К таким цветам «недотрогам» относятся луговой мак и анемоны, давайте восхищаться их красотой за городом: в лесу и на полях.

Срывая садовые растения для букета, следует учитывать ряд общих правил, которые впоследствии повлияют на стойкость цветов в вазе. Некоторые виды цветов нередко имеют свои специфические требования.

Цветы лучше всего срезать ранним утром или поздним вечером. Не следует этого делать в полуденные часы, когда сильно припекает солнце.

Если давно не было дождя, то за несколько часов до срезывания цветы следует полить.

Во время дождя цветы не стоит срывать. Лучше немного подождать, когда они обсохнут. Дождь вызывает появление на лепестках некрасивых коричневых пятен.

Свои, различные для каждого вида и сорта, требования определяются степенью развития цветка в момент срезывания. Неверно, что все цветы лучше всего срезать, когда они в бутонах. Это оправдано в случае роз, гвоздик и тюльпанов. Если на стебле не один, а несколько цветков, то растение срезают, когда нижние цветки уже распустились, а верхние - еще в бутонах. Так срезают гладиолусы, колокольчики, львиный зев.

Некоторые цветы следует срезать, когда они находятся в полноте цветения. Это относится к георгинам, хризантемам, ноготкам, цинниям, анютиным глазкам, маргариткам, астрам и

бархатцам. Левкои вырываем с корнями и не подрезаем. Если по ошибке это сделать, цветы быстро увянут, а стебель будет гнить.

♥ *Снеговая вода благоприятно действует на развитие цветочной рассады и взрослые растения.*

♥ *Замачивание семян цветочных культур хорошо сочетается с прогреванием. Для этого снеговую воду нагревают до 50 °С. Цветы, выращиваемые таким способом, хорошо приживаются в открытом грунте, быстрее растут, обильнее цветут и более устойчивы к болезням.*

♥ *Если тюльпаны, гиацинты, нарциссы и другие ранневесенние цветы прихватывает мороз, их надо обязательно полить или опрыскать водой и первые часы притенить от солнца.*

♥ *Чтобы георгины предохранить от заморозков и продлить период их цветения, применяют дождевание. С приближением заморозков включают дождевальную установку (с перерывами) и выключают ее по их окончании. Тонкий слой льда предохранит цветы от гибели. Дождевание эффективно при непродолжительных заморозках и температуре не ниже – 3 °С.*

♥ *Сильно увядшие срезанные цветы надо хорошо опрыснуть водой, завернуть в бумагу и поместить в прохладное место. Через несколько часов они приобретут свежий вид.*

## Советы огородникам

### Редис

Красные, белые, розовые, желтые, фиолетовые корнеплоды редиса знают все. Редис богат витаминами и минеральными солями. Витамины содержатся даже в его листьях, которые можно использовать как компонент зеленых щей.

Редис - одна из культур, высеваемых рано весной. Но чтобы регулярно иметь качественные корнеплоды, надо знать особенности сортов. Ранние сорта - Сакса, Рубин, Жара, Заря - готовы к уборке через 20 - 25 дней; поздние - Вюрцбургский. Красный Великан, Гранат, Дуо, Славия - поспевают через 40 - 60 дней. семена сохраняют всхожесть 4 - 5 лет.

Редис - холодостойкая культура, семена прорастают даже при 2 - 3°С, однако оптимальная температура выращивания 15 - 20 °С; высокая температура отрицательно влияет на качество корнеплодов, поэтому основные сроки выращивания апрель - май и конец июля - август.

Большинство любителей-садоводов жалуются на небольшой



размер получаемых корнеплодов, а причина этого проста - слишком мелкая заделка семян и загущенность посевов. Особенность редиса ка корнеплода заключается в обеспечении достаточного слоя почвы для развития семени. Многолетний опыт выращивания прекрасного редиса позволяет дать несколько рекомендаций. Затратив чуть больше времени на посев семян, вы будете вознаграждены за свое усердие. Подготовив почву традиционным способом, приступаем к посеву. Редис предпочтительнее выращивать рядами с расстоянием между растениями в ряду 4 см, расстояние между рядами - 8 см. Намечаем на грядке ряд и далее каждое семечко редиса погружаем в почву на глубину 7 - 8 см. Это можно сделать как вручную с помощью указательного пальца, так и с помощью палочки с ограничителем глубины. Вдавив таким образом семена в почву, следует обильно полить место посадки. При отсутствии поливочного водопровода можно облегчить эту достаточно тяжелую работу, заменив лейку на вышедший из употребления старый чайник. После полива каждое углубление с семечком «заплывет» почвой. Так мы создали оптимальные условия для развития корнеплода. Опыление всходов редиса золой не только защитит их от вредителей, но и обеспечит растения важным элементом минерального питания. А теперь для выращивания редиса привлечем в помощники еще и Луну. Сеять редис надо, когда транзирующая Луна передвигается через Зодиакальные знаки Овна, Тельца, Близнецов, Рака, Скорпиона, Козерога, Рыб. В 1992 году это в апреле - 1 - 11, 18 - 19, 22 - 24, 28 - 30, в мае - 1 - 8, 15 - 16, 20 - 21, 25 - 31, в июне - 1 - 5, 11 - 13, в июле - 21 - 28, в августе - 5 - 6, 9 - 11, 15 - 25.

В заключение еще один совет - вместо традиционных салатов со сметаной, растительным маслом положите на кружочек редиса ломтик сливочного масла и несколько крупинок соли.

## *Картофель.*

Пищевые достоинства картофеля известны всем - это не только высокая калорийность, высокое содержание белков и витамина С, но и источник минеральных солей кальция, железа, йода, калия и серы.

Картофель отнимает у почвы много питательных веществ, поэтому высокие урожаи можно получить лишь на почвах, хорошо обработанных, которые бы не задерживали развитие корневой системы и были богаты преимущественно калием, азотом и фосфором.

Из удобрений для картофеля на первом плане стоят калийные, хотя и не все. Категорически исключается внесение под картофель хлористого калия. Лучшее из калийных удобрений - это древесная зола. На самыми верными комплексными удобрениями будут компост, прудовый ил и хорошо перепревший навоз.

Лучшими почвами для посадок картофеля являются легкие, песчаные, супесчаные и суглинистые почвы, а лучшими предшественниками - капуста, огурец, морковь и свекла. Чем почва влажнее и плотнее, тем посадка картофеля должна быть более мелкая (5 - 6 см); песчаная почва, свободно допускающая вглубь воздух и тепло, дает возможность сажать на большую глубину (8 - 10 см).

А как же быть садоводам, имеющим участок в районах избыточного увлажнения с тяжелыми глинистыми и суглинистыми почвами?

Во-первых, сажаем картофель на грядах, шириной 1 м, в два ряда, расстояние между рядами 40 - 50 см, между растениями в ряду 50 - 60 см. На одном месте можно выращивать картофель не более двух лет.

Гряды подготавливаем с осени путем глубокой перекопки вилами с прямыми зубьями, что позволяет улучшить аэрацию почвы. Весной глубокую перекопку повторяем. На грядках делаем лунки глубиной 5 - 6 см, куда кладем яровизированные клубни вместе с 1 стаканом речного песка и 1 стаканом золы. Заравниваем граблями и ждем с нетерпением появления первых всходов. Когда всходы достигнут высоты 10 - 15 см, начинаем проводить не традиционное окучивание, т. е. пригребание земли к стеблям, соединяя их таким образом в кучку, а совсем наоборот: в стебли по радиусам и в середину насыпаем землю, взятую рядом между всходами. Таким агротехническим приемом мы увеличиваем площадь развития будущих клубней. Пригнутые стебли довольно быстро приходят в вертикальное положение. Когда они достигнут высоты 15 см, опять проводим нетрадиционное окучивание таким же способом, но землю в этом случае берем из компостной кучи или со свободной грядки. На каждый куст такой земли потребуется около 0,7 ведра. Если провести этот агротехнический прием 5 раз за лето, вам обеспечен урожай в 2 - 3 кг с одного куста.

Не будем летом забывать и о поливе, помня, что обложные дожди для посадок лучше, чем проливные. На перегнойных почвах влияние хорошего дождя сказывается в течение 8 - 10 дней, а последствие его - в течение месяца. А. Г. Лорх (крупный специалист по картофелю), рекомендует на супесях поливать посадки через 3 - 5 дней, на суглинках - через 6 - 8 дней, а на перегнойных почвах - через 8 - 10 дней.

Способствует повышению урожайности профилактическое опрыскивание ботвы картофеля раствором бордосской смеси или хлорокиси меди через каждые 2 недели, начиная с конца цветения.

Уборку урожая проводим с помощью тех же вил, предварительно за 3 - 4 дня до уборки скосив ботву для лучшего вызревания клубней.

Теперь прислушаемся к советам астроботаников и в 1992 году

посадим картофель в сроки с 18 по 24 мая, а уборку будем производить в сентябре: с 17 по 19, с 23 по 24.

## *Томаты на двух корнях*

Один куст помидоров можно выращивать на двух корнях - и место экономится, и урожай будет обильнее: с одного куста до 60 помидоров. Для этого в одну емкость сажаем семена близко друг к другу - на расстоянии не более 1 см. Когда рассада подрастет и толщина стебля станет достаточно большой, острой бритвой снимаем верхний слой стеблей двух соседних растений с той стороны, которой они обращены друг к другу, чтобы обнажился камбий. Длина разреза 2 - 3 см. После этого наклоняем растения друг к другу, чтобы обнаженные участки стеблей совместились, и плотно обматываем это место ленточкой из пленки шириной около 1 см. Выращиваем как обычную рассаду.

Незадолго до посадки рассады в грунт у того из растений, которое развито хуже, прищипываем верхушку - над срезом оставляем 3 - 5 см. Пересаженное в грунт растение быстро развивается, так как обладает теперь мощной корневой системой. Когда оно окрепнет, пленку осторожно снимаем.

Уход за сдвоенным кустом отличается тем, что поливать и подкармливать его надо чаще и обильнее, учитывая наличие двух корней. При посадке ставим надежную опору, ведь куст получается крупнее обычного.

## *Картофель из чулка*

Сетки, в которых вы покупаете в магазинах фасованные плоды и овощи, пригодятся потом на участке. Некоторые огородники сажают в них картофель, и клубни нового урожая вырастают прямо в сетке. При уборке их не выкапывают из земли, а выдергивают вместе с сеткой за ее торчащие из почвы края. Для той же цели применяют и старые капроновые чулки.

## *Об яичной скорлупе и чае*

Яичная скорлупа на 94 процента состоит из углекислого кальция. В ней содержится небольшое количество фосфора, магния, железа и серы.

В использованном чае обнаруживают следы калия, фосфора, натрия, магния, фтора, а всего около 20 минеральных веществ.

И то, и другое рекомендуется предварительно подвергать компостированию совместно с другими органическими бытовыми отходами. Перед компостированием скорлупу яиц следует измельчить.

Через месяц компост необходимо перелопатить. Эту процедуру повторяют 2 - 3 раза.

Для лучшего созревания компоста важно поддерживать в нем нормальную влажность. Когда компост становится однородным и приобретает темную окраску, он годен для удобрения огорода и сада. Обычно созревание ком-

поста продолжается около 6 - 12 месяцев.

Фтор, по некоторым данным, оказывает вредное влияние на растения, если он попадает в почву в большом количестве. В использованном чае фтора мало, и его вредное влияние практически нейтрализуется во время компостирования.

## *Хочешь - верь, а лучше - проверь*

Влияние Луны на жизнь человека в подлунном мире общеизвестно. Об этом много написано. А вот некоторые советы, которые полезно знать садоводам-любителям.

В новолуние надо сеять все растения, приносящие плоды (горох, бобы, фасоль).

В полнолуние - сеять капусту, салат, брюкву, репу, морковь и другие корнеплоды, иначе они будут жестки, волокнисты, толстокожи.

Например, если чеснок посадить на второй день новолуния, то будет два зубца, на третий - три зубца и т. д. - до девяти. Больше не бывает.

Если же чеснок посадить в полнолуние, то зубцов не будет: он будет круглый, как редис.

Еще одно наблюдение. Если дерево срубить в первой четверти до полнолуния (период возрастания), то оно будет скоро портиться и легко подтачиваться вредителями. Если же его срубить на исходе Луны, то дерево держится дольше.

*♥ В ясные дни потребность растений в воде усиливается из-за более интенсивного испарения.*

*В пасмурные дни поливать растения следует лишь при крайней необходимости.*

*Поливать культуры надо не слишком поздно, так как к ночи листья должны успеть высохнуть.*

*При поливах температура в парниках понижается, поэтому проводят их рано, чтобы воздух до захода солнца успел прогреться.*

*♥ Чтобы летом в доме вам не докучали мухи, посадите под окном клещевину или поставьте несколько веток в вазу с водой. Мухи не выносят запаха этого растения.*

*♥ Впившиеся в кожу многочисленные мелкие колючки растения можно быстро удалить, накапав на это место воском со свечи. Застывший воск снимается вместе с колючками.*

*♥ Обыкновенную лейку можно усовершенствовать. Обычно ее поливальная головка находится в пределах уровня верхней ручки. Из металлической или резиновой трубы сделайте удлинитель. Работать такой «телескопической» лейкой станет намного удобнее, без особого напряжения можно доставать до противоположного края грядки или парника.*

## Выращивание рассады для защищенного грунта

| Посев на рассаду | | Высадка | |
|---|---|---|---|
| Срок | Место | Срок | Место |
| **Огурцы** | | | |
| 1-5/I | Теплица или комната | 1-5/II | Пристенная теплица на водяном обогреве |
| 15-20/II | Комната | 15-20/III | В комнате на подоконнике |
| 1-5/IV | Теплица, комната или теплый парник | 1-5/V | Углубленный парник на обогреве (после рассады или зеленных) |
| 1-5/IV | То же | 20-25/IV | Обогреваемый грунт под пленкой (двускатный каркас) |
| 10-15/IV | Комната, теплый парник | 5-10/V | Обогреваемый грунт под пленкой (любой каркас) |
| 15-20/IV | То же | 15-20/V | Весенняя пленочная теплица на солнечном обогреве |
| 15-25/IV | Комната, теплый парник или обогреваемый грунт под пленкой | 20-25/V | Углубленный парник на солнечном обогреве под пленкой |
| 1-5/V | То же | 25/V-5/VI | Углубленный парник на обогреве (третий оборот) |
| **Огурцы для второго оборота** | | | |
| 15/VII | Солнечный парник | 10-15/VIII | Пристенная теплица на водяном обогреве |
| **Помидоры** | | | |
| 1-5/I | Комната или теплица | 1-5/III | Пристенная теплица на водяном обогреве |
| 10-15/II | Комната | 25/III-1/IV | В комнате на подоконнике |
| 1-5/III | Комната, теплица или теплый парник | 1-5/V | Парник на биологическом обогреве (второй оборот), обогреваемый грунт под пленкой |
| 1-5/IV | Комната, теплица, теплый парник или обогреваемый грунт | 1-10/VI | Парник на обогреве (третий оборот) |
| **Помидоры для второго оборота** | | | |
| 1-5/VI | Солнечный парник или рассадник | 18-20/VII | Пристенная теплица на водяном обогреве (второй оборот) |

## Выращивание рассады для открытого грунта

| Культура | Возраст рассады (в днях) | Посев семян | | Срок высадки рассады в грунт |
|---|---|---|---|---|
| | | Срок | Место | |
| Сельдерей | 75-80 | 25/II-1/III | Теплица, теплый парник, комната | 15-20/V |
| Лук-чернушка сладких сортов | 60-65 | 5-10/III | То же и обогреваемый грунт под пленкой | 5-10/V |
| Капуста белокочанная ранняя | 45-55 | 10-15/III | То же | 26/IV-5/V |
| Капуста цветная, первый срок, и брокколи | 45-55 | 10-15/III | » | 15/IV-5/V |
| Капуста цветная, второй срок | 30-35 | 1-5/VI | Рассадник | 1-10/VII |
| Капуста цветная, третий срок (для доращивания) и брокколи, второй срок | 30-35 | 15-20/VI | Рассадник | 20-25/VII |
| Капуста белокочанная поздняя | 35-40 | 10-15/IV | Теплый или солнечный парник под пленкой | 15-25/V |
| Капуста белокочанная среднеспелая | 35-40 | 20-25/IV | Рассадник | 25/V-5/VI |
| Помидоры ранние при высадке в горшки на застекленных верандах, в солнечный парник и открытый грунт под пленку | 60-65 | 15-20/III | Теплица, теплый парник или комната | 15-20/V |
| Помидоры при высадке без укрытий | 55-60 | 1-10/IV | Теплица, теплый парник, обогреваемый грунт, комната | 25/V-10/VI |
| Огурцы в солнечный парник или в открытый грунт под пленку | 21-25 | 20-25/IV | Теплый парник или обогреваемый грунт под пленкой, комната | 15-20/V |
| Огурцы при высадке без укрытий | 25-30 | 10-15/V | Солнечный парник или двускатный каркас под пленкой | 10-12/VI |
| Кабачки, патиссоны, тыква | 25-30 | 20-25/IV | То же | 15-25/V |

5-393



# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

## Как освободиться от нитратов

Промывание в проточной воде и чистка картофеля, свеклы, брюквы, редьки, репы снижают содержание нитратов в них в среднем на 10 процентов, удаление из капусты кочерыжки и верхних листьев, а из моркови стержня - также на 10 - 15 процентов. Более существенный результат дает вымачивание сырых овощей. Так, при вымачивании в течение часа картофеля, моркови, свеклы, брюквы, капусты уровень нитратов в них снижается на 25 - 30 процентов, зелени (петрушки, сельдерея, шпината, укропа, зеленого лука) - на 20 процентов. С увеличением времени вымачивания количество нитратов, переходящих в воду, возрастает, но при этом возрастают и потери ценных пищевых компонентов овощей. У зелени (петрушки, сельдерея, укропа и других) целесообразно удалять стебли и использовать только листовую часть растений.

При варке овощей количество нитратов также существенно снижается - они переходят в отвар. При этом нарезать овощи следует помельче, а время варки и объем воды увеличить. Добавлять соль и специи (которые замедляют выход нитратов) нужно в конце варки. В среднем содержание нитратов при отваривании снижается в картофеле на 80 процентов, моркови и капусте - на 60 - 70, брюкве - 50 - 60, свекле - 40 - 50 процентов. Отвар в пищу употреблять не следует. Варка на пару, тушение и жарка

практически не меняют концентрацию нитратов в блюде.

Другие виды приготовления овощей: квашение, посол, маринование, а также иные виды консервирования снижают концентрацию нитратов, но гораздо меньше, чем варка. При этом следует учитывать, что значительная часть нитратов переходит в рассол, маринад и так далее. Сушка, приготовление соков и пюре, к сожалению, повышают концентрацию нитратов в готовых продуктах.

В заключение еще несколько советов: не покупайте зелень, фрукты, ягоды и овощи у торгующих на улице - их продукцию никто не проверял. Не варите овощи, фрукты и ягоды в алюминиевых кастрюлях - при контакте с металлом полезные свойства этих продуктов уменьшаются, а токсичность может увеличиться.

## Летом без холодильника

Мясо, отделенное от костей, сохраняется лучше.

Свежее мясо и рыба дольше сохраняются, если переложить их крапивой или черемухой и завернуть во влажное полотенце.

Мясо не испортится в течение 3 - 5 дней, если завернуть его в полотняную салфетку, пропитанную раствором салициловой кислоты (1 чайная ложка на 0,5 л воды). Перед употреблением мясо тщательно промывают холодной водой.

Мясо и птица неплохо сохраняются, если их завернуть в полотно, обильно смоченное раствором крепкого уксуса, и положить в закрытую посуду или подвесить на сквозняке. Непосредственно перед употреблением мясо тщательно промыть в холодной воде.

Иногда удобно сохранять мясо не сырым, а в виде полуфабриката. Вот несколько простых способов.

Мясо варят в течение 5 - 10 минут в подсоленной воде, дают ему остыть, не накрывая крышкой, а затем помещают в вентилируемое место. В очень душную погоду его следует проварить на следующий день (в течение 1 минуты) и затем остудить тем же способом.

Слегка обжарить мясо со всех сторон до образования корочки, положить в мешочек из марли и подвесить в вентилируемом месте.

Нарезать мясо крупными кусками, тщательно натереть солью и перцем, положить в стеклянную посуду, закрыть крышкой.

Обварить мясо кипятком или опустить его на несколько секунд в кипяток.

Подержать мясо, поворачивая над горящей газовой горелкой или над другим огнем, пока на всей его поверхности не образуется тонкая сухая корочка. Затем обвязать мясо бечевкой и подвесить на сквозняке.

Вареное мясо, а также птицу рекомендуется хранить в небольшом количестве бульона.

**Свежую рыбу можно хранить** летом несколько дней, если ее предварительно выпотрошить, удалить жабры, не мыть, а выте-

реть насухо чистым полотенцем, натереть сверху и внутри солью с небольшим количеством молотого перца и подвесить на сквозняке, защитив от мух мелкой сеткой или марлей.

До двух дней сохраняется свежая рыба, обернутая в ткань, смоченная раствором салициловой кислоты при соотношении 1 чайная ложка на 0,5 л воды. Перед кулинарной обработкой такую рыбу следует промыть холодной водой.

Открытые рыбные консервы нужно немедленно переложить в стеклянную или фаянсовую посуду.

Хранить **молоко** рекомендуется в фаянсовой, глиняной, стеклянной или эмалированной посуде в холодном темном месте. На ярком свету молоко теряет витамины и другие питательные вещества.

В жаркую погоду молоко можно предохранить от прокисания, поместив сосуд с молоком в большую кастрюлю с холодной водой и накрыв его чистой тканью, концы которой должны быть погружены в воду.

Летом хорошо держать посуду с молоком на сквозняке.

Молоко сохраняется дольше, если его кипятить с добавлением небольшого количества сахара, а летом - соды (на кончике ножа).

**Сливочное масло** сохраняется в свежем виде, если его завернуть в ткань, смоченную смесью воды и уксуса. По мере высыхания ткани ее следует снова смачивать.

Для той же цели масло можно плотно уложить в стеклянную банку и залить девятипроцентным уксусом, чтобы он полностью покрыл масло.

В теплое время года масло можно сохранить в течение трех недель. Для этого его заворачивают небольшими пакетами (200 г) в пергаментную бумагу, укладывают в эмалированную кастрюлю с соленой водой (20 г соли на 1 л воды), накрывают тарелкой, устанавливают груз (бутылку с чистой водой) и хранят в прохладном темном месте.

**Растительное масло** рекомендуется хранить в темном прохладном помещении. Во избежание появления горечи необходимо дать маслу отстояться, слить с осадка, добавить 1 чайную ложку столовой соли и одно раздробленное зерно фасоли на 1 л масла.

Для сохранения любого растительного масла его разливают в чистые сухие бутылки из темного стекла и в каждую наливают по 2 столовые ложки водки, чтобы бутылки в результате оказались заполнены под пробку. Бутылки закупоривают корковыми или полиэтиленовыми пробками и хранят в стоячем положении.

**Яйца.** Свежие тщательно вымытые и вытертые яйца смазать тонким слоем любого жира или белком, завернуть в бумагу, уложить в корзину и подвесить в холодном проветриваемом месте.

Свежие чистые яйца укладывают в вертикальном положении острым концом вниз в ящик, каждый ряд пересыпая сухими дре-

весными опилками, древесной золой или хорошо высушенным песком. При этом яйца не должны касаться одно другого. Хранят в холодном месте.

Свежие чистые яйца укладывают в эмалированную посуду и заливают соленой водой, для чего предварительно кипятят воду со столовой солью (20 г на 1 л воды), охлаждают раствор и заливают им яйца. Посуду выносят в подвал, сверху кладут тарелку, ставят груз (бутылку с водой).

Яйца помещают в сетку, опускают в кипящую воду, вынимают и помещают в холодную воду. Под влиянием кипящей воды белок, находящийся в непосредственной близости от скорлупы, свертывается и закупоривает поры. Благодаря этому воздух не может проникнуть в глубь яйца и вызвать его порчу. Когда яйца высохнут, их укладывают в банку и ставят в холодное место. Время от времени яйца следует просматривать, а банку поворачивать.

Сваренные всмятку яйца хорошо сохраняются в сухом прохладном помещении.

## Не спешите выбрасывать

Холодный **отварной картофель** можно не только обжарить, как это делают почти все, но можно приготовить из него и пюре. Для этого залейте картофель кипятком, закройте кастрюлю крышкой и подержите на огне в течение 3 - 5 минут. Затем разомните картофель или протрите через сито. Добавьте немного горячего молока, все тщательно вымешайте, заправьте сливочным маслом или маргарином.

Любые **остывшие овощи** очень просто превратить в новое блюдо, если залить их томатным соусом или сметанным, потушить 10 - 12 минут, а при подаче на стол посыпать зеленью.

Из **каш** можно приготовить разнообразые запеканки и пудинги. В холодную кашу добавьте вымытый изюм, полстакана молока, взбитое с сахаром яйцо. Массу тщательно перемешайте, выложите на смазанную маслом сковороду и запеките в духовке или же выложите в форму и варите на пару. Готовое блюдо рекомендуется полить любым вареньем - на ваш вкус.

Оставшиеся со вчерашнего дня макароны могут быть вновь готовы к употреблению. Для этого мелко нарезанные морковь и лук нужно спассировать на растительном масле, добавить к ним томат-пасту, смешать с холодными макаронами, выложить их на сковороду с маслом и разогреть в течение 10 - 12 минут.

Оставшиеся **корочки хлеба** подсушите в духовом шкафу, истолките, толченые сухари уберите в коробку или банку. Они пригодятся для панирования котлет, цветной капусты и др.

Из **апельсиновых корок** можно приготовить отличную добавку к начинкам из творога, ягод для пирогов, для компота. Корки замачивают на 1 - 2 суток, периодически меняя воду. Когда мездра станет мягкой, ее снимают ножом, а оставшиеся тонкие корочки нарезают на мелкие кусоч-

ки, кладут в кастрюлю, заливают водой и засыпают сахарным песком. Поставив на огонь, доводят до кипения, но не кипятят! Кастрюлю снимают с огня, дают постоять 3 - 4 часа, потом снова доводят до кипения, опять оставляют и так повторяют 2 - 3 раза, пока вода полностью не выкипит.

Заготовку складывают в банку и ставят в холодильник. На корки от пяти крупных апельсинов - 0,5 л воды, 1 стакан сахарного песка. Для начинки из творога весом в 500 г достаточно 1 - 2 столовых ложек заготовки из апельсиновых корок.

## Лето - заготовиха, зима - прибериха

**Овощная заправка** для первых и вторых блюд. 1 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 300 г укропа, 300 г петрушки, 150 г сельдерея, 1 кг крупной соли.

Овощи моют, чистят и дают им обсохнуть. Морковь можно натереть на крупной терке, лук, помидоры и зелень нарезать. Все смешать с солью в большой эмалированной посуде и оставить до полного растворения соли в соке, который дадут овощи. Время от времени массу перемешивают. Раскладывают в банки, закрывают пергаментом или просто бумагой. Заготовка может храниться при комнатной температуре неограниченный срок. Заправка получается очень соленой, поэтому бульоны и вторые блюда солить очень осторожно.

**Сушеная морковь.** Морковь чистят, моют, дают обсохнуть. Нарезают тонкими кружками или соломкой. Раскладывают на бумаге тонким слоем (лучше на отопительной батарее). Через 1 - 1,5 суток морковь готова. Хранить в стеклянной банке в сухом месте. Можно использовать для супов, винегретов, салатов, овощных рагу и пюре. Для салатов и винегретов сушеную морковь предварительно распарить в небольшом количестве воды.

**Маринованная свекла.** Свеклу тщательно моют и, не очищая от кожицы, загружают в кастрюлю с водой и кипятят: мелкие корнеплоды - 25 - 30 минут, крупные - 40 - 45 минут. Затем свеклу вынимают, очищают от кожицы, режут на кружки и дольки. Раскладывают в банки и заливают маринадом. На 2 л маринада нужно взять 4 чайные ложки уксусной эссенции, 2 столовые ложки соли и 1 столовую ложку песка. Литровые банки стерилизуют 15 минут в кипящей воде, трехлитровые банки - 30 - 40 минут. Закатывают крышками, опрокидывают банку вверх дном, оставляют в таком виде до полного охлаждения. Свекла получается слабокислой, использовать ее можно в винегреты, борщи, как закуску.

**Маринованные огурцы.** Огурцы на 6 - 8 часов замачивают в холодной воде, затем промывают. Одновременно удаляют оставшиеся плодоножки и укладывают в банки. На дно каждой банки на 1 л кладут 1 лавровый лист, 1 кусочек красного перца, 5 - 8 штук гвоздики, кусочек корицы. Можно положить немного пряных трав (излишнее

количество трав нежелательно во избежание слишком сильного аромата). Заливают огурцы маринадом, содержащим 5 процентов сахара, 5 процентов соли и 1,5 - 1,8 процентов восьмидесятипроцентной уксусной эссенции. Если эссенцию добавляют прямо в банки, то на одну литровую банку надо добавить 1,5 - 2 чайных ложки эссенции. Залитые маринадом огурцы закупоривают и стерилизуют в кипящей воде в пол-литровых и литровых банках в течение 5 - 7 минут, считая от начала кипения воды.

**Помидоры цельноконсервированные.** Промытые некрупные помидоры укладывают в дуршлаг и опускают в кастрюлю с горячей водой (95 - 98 °С). Выдерживают в такой воде помидоры 1 - 2 минуты, затем быстро вынимают и вместе с дуршлагом опускают в холодную воду на 1 - 2 минуты. В результате такой обработки на кожице появляются трещины, и ее можно довольно легко снять руками или с помощью ножа. Кожицу лучше начинать снимать со стороны, противоположной плодоножке. Затем помидоры плотно укладывают в банки. Так как во время ошпаривания помидоры несколько размягчаются, то уложить в банку их можно довольно плотно, без воздушных промежутков. В таком случае помидоры ничем не заливают, а после укладки закупоривают и стерилизуют. Если все же имеются небольшие промежутки, то их можно залить горячей водой либо слабым рассолом (1 столовая ложка мелкой соли на 1 л воды), либо соком, полученным из тех же помидоров. Пол-литровые банки стерилизуют в кипящей воде 35 минут, литровые - 40 минут. Банки закатывают, опрокидывают вверх дном, оставляют так до охлаждения. Хранить можно при комнатной температуре.

**Квашеная капуста.** Для квашения лучше всего использовать средние и поздние сорта капусты. Кочаны должны быть здоровые и плотные. Сначала капусту очищают от верхних зеленых листьев и от всех повреждений, вынимают кочерыжку и шинкуют. Соль кладут из расчета 200 - 250 г на 10 кг капусты. Рекомендуется при квашении добавлять морковь из расчета 300 г на 10 кг капусты. Капуста с солью перетирается руками до появления сока и укладывается плотно в посуду, в которой будет кваситься, накрывается кружком, сверху кладется груз, ставится в теплое место. Уже через несколько часов над капустой появляется сок. Во время квашения (3 - 4 дня) надо снимать излишнюю пену и протыкать капусту длинной вилкой, ножом или специальной палочкой, чтобы дать возможность



выходу газов, образовавшихся в результате брожения. Через 3 - 4 дня капусту выставить на холод, и через 2 - 3 недели она будет готова к употреблению.

В городских условиях при отсутствии балконов, вместительного холодильника возникает проблема сохранения такой капусты в течение длительного срока. В таком случае можно поступить так. По истечении трех дней квашения капусту выложить в большую посуду, чтобы она свободно лежала, перемешать и оставить на 5 - 6 часов в таком виде. Затем сок (рассол) слить в эмалированную кастрюлю и довести до кипения. При этом сверху сразу появляется пена, которую нужно снять шумовкой. Капусту разложить в банки, подпрессовывая ее руками, и залить горячим рассолом по 100 - 150 г на литровую банку. Если рассола недостаточно, можно добавить немного раствора соли (1 столовая ложка мелкой соли на 1 л воды). Наполненные банки закупорить и стерилизовать. Длительность стерилизации для пол-литровых банок - 25 минут, для литровых - 35 минут. Консервировать квашеную капусту в трехлитровых банках не рекомендуется, так как это требует длительной стерилизации (50 - 60 минут), при которой капуста размягчается и перестает быть хрустящей.

**Консервированный щавель.** Из-за большого содержания в щавеле кислоты его консервируют, лишь стерилизуя в кипящей воде при 100 °С. Консервировать щавель можно целыми листьями либо в протертом виде (щавель-пюре). Свежие листья сортируют, моют и бланшируют, опуская в кипящую воду. Если щавель консервируют в листьях, то бланшировка длится не более 1 - 2 минут, если же его готовят в виде пюре - 3 - 4 минуты. Затем щавель в листьях укладывают плотно в банки, заливают горячей водой, в которой он бланшировался, закупоривают и стерилизуют в кипящей воде в течение 1 часа.

Для получения пюре бланшированные щавелевые листья протирают через сито. Пюре сначала прогревают в эмалированной кастрюле и в горячем виде разливают в банки. Стерилизуют в пол-литровых банках 1 час при 100 °С.

**Салат из овощей впрок.** Все овощи моют, чистят, нарезают. Масло применяют рафинированное подсолнечное. Его нагревают до 120 - 130 °С и затем охлаждают. Измельченные овощи помещают в кастрюлю или таз, добавляют положенное по рецептуре количество масла, уксуса, соли и пряностей и все тщательно перемешивают. При этом из массы выделяется некоторое количество жидкости, ее используют затем для заливки уложенной в банки овощной смеси. Пряности лучше не смешивать с овощами в общей кастрюле, а разложить отдельно в каждую банку.

В таблице приводятся рецептуры некоторых салатов на 10 литровых банок консервов, указана масса уже подготовлен-

ных, то есть очищенных и нарезанных, овощей.

Приведенные рецептуры не исчерпывают всего разнообразия консервированных салатов, которые можно приготовить дома. Каждый может разнообразить рецептуры салатов по своему усмотрению, исходя из собственного вкуса.

Общее количество овощной части салатов на 10 литровых банок должно составить 8 - 9 кг, а соотношения отдельных овощей в этой смеси могут меняться. При этом общее количество продуктов включая уксус, масло и соль будет несколько превышать 10 кг, но следует учесть, что в литровую банку фактически входит больше 1 кг продуктов, а кроме того, часть смеси будет потеряна при ее подготовке и раскладке в банки.

Заполненные банки стерилизуют в кастрюле с кипящей водой (пол-литровые банки 20 минут, литровые - 30 - 35 минут).

**Соленые грибы.** Солят пластинчатые грибы (грузди, подгрузки, рыжики, сыроежки, волнушки, горькушки и др). Существуют два способа засола: холодный - с предварительным вымачиванием грибов и горячий - с их отвариванием или выдержи-

| Овощи и другие продукты | Салаты | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Украинский | Белоцерковский | Дунайский | Осенний |
| Томаты зеленые или розовые, кг | 4 | - | 3,8 | - |
| Перец сладкий, кг | | | | |
| красный | 2 | 1,7 | 2,4 | - |
| зеленый | - | - | - | 1,6 |
| Капуста белокочанная, кг | - | 4,3 | - | 4,4 |
| Морковь, кг | 1 | 1,7 | 1,8 | 1,6 |
| Лук, кг | 1 | 1,1 | - | 1,2 |
| Петрушка корень, кг | 0,4 | - | - | - |
| Зеленый горошек консервированный, кг | - | - | 1,2 | - |
| Сахар, г | - | - | - | 500 |
| Соль, г | 200 | 200 | 300 | 150 |
| Уксус шестипроцентный, л | 0,9 | 0,7 | 0,8 | 0,9 |
| Масло растительное, г | 900 | 900 | 800 | 900 |
| Перец душистый, шт. | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Гвоздика, шт. | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Лавровый лист, шт. | 40 | 20 | 40 | 40 |

ванием в кипятке, меняя его после остывания 3 - 4 раза. Вторым способом пользуются, когда хотят поскорее иметь просоленные грибы. Действительно, через 6 - 7 суток их можно уже употреблять в пищу, а например, сыроежки - через 2 суток.

Горячий засол нежелателен для рыжиков, груздей, так как они теряют при этом свой специфический запах. Их вымачивают в течение 3 суток, ежедневно меняя воду, и, посолив, получают готовый к употреблению продукт через 30 - 50 дней (рыжики через 5 - 6 дней).

При холодном способе грибы, содержащие горький млечный сок, надо после обработки вымочить в течение трех суток. Чтобы грибы не закисали, воду меняют ежедневно.

Горячий способ соления грибов заключается в их тепловой обработке до засола. Он пригоден для любых видов грибов. После подготовки грибы отваривают до оседания на дно, при этом отвар становится прозрачным. При кипячении надо постоянно снимать пену, по готовности откинуть их на дуршлаг. Процесс засолки прост. На дно емкости укладывают верхушки растений укропа (зонтики) и нарезанные стебли, листы черной смородины, лист хрена, затем слой грибов ножками вверх и равномерно посыпают его солью, чесноком, укропом, листьями смородины и т. д. до заполнения емкости. Сверху накрывают чистой холщовой тряпочкой такой величины, чтобы ее края м было глубоко протолкнуть м ду стенками посуды и массой бов. Поверх ткани кла деревянный кружок (его мо заменить тарелка), а на нег гнет. Пока грибы просаливаю и при дальнейшем хранении жет появиться плесень, котор необходимо периодически у лять. Пр попадании плесени грибы нужно промывать верх их слой. Хранить грибы след обязательно в прохладном мес при температуре от +2 до -2°С ни с коем случае не закрыва герметически, к грибам долж проникать воздух.

Брусника, черника, клюк без сахара. В бруснике соде жится бензойная кислота, кото рая обладает свойство предохранения ягоды от порчи.

Сваренная брусника хранитс в прохладном помещении в не герметичной упаковке, наприме в глиняных горшочках, обвязан ных бумагой или пергаментом. Вместо варки на плите еще лучше бруснику «потопить» в духов ке, закрыв крышкой в кастрюле. Так же можно заготовить черни ку.

Хорошо сохранится брусника, залитая слегка подслащенной водой.

Обычно клюква хранится в осенне-зимнее время без всякого консервирования. Ее заливают холодной водой и держат в прохладном месте, время от времени снимая сверху пленку из плесени и доливая воду, чтобы она покрывала ягоды.

## ...сладкоежек

...рамель. 300 г сахара (рафи- ...или колотого) залить 100 г ... массу нагревать до кипе- ...щательно перемешивая, не ...ская пригара и снимая пену. ...этом рекомендуется применять рассекатель пламени. Как ...ко пена снята, необходимо ...альной тряпочкой, смоченной в холодной воде, обмыть края ...уды так, чтобы на них не осталось ни одной крупинки сахара. ...бавить в массу 20 г (1 столовую ...жку) пищевого девятипроцентного уксуса или 0,1 г (на кончике ...жа) лимонной кислоты и на...евать массу до готовности, уже ... мешая ее. Масса готова, если ...пящий сахар, влитый в холодную воду, образует кусочек со...льки, которая не пристает к ...убам и рассыпается от надавливания. Горячую массу разлить в ...орму.

Для различной окраски изделия в сахарную массу в конце ...арки добавляют пищевые красители.

Красная и розовая краски получаются при добавлении соков малины, клубники, клюквы, кизила, брусники, смородины, вишни или варенья из них. Шоколадную окраску можно получить при добавлении шоколада или какао-порошка. Коричневую окраску дает крепкий кофейный настой или жженка, представляющая собой пережженный сахар; белую окраску дают сахарная пудра, молоко, сливки; желтая краска - от лимонной цедры; зеленую окраску дают смесь красной и желтой краски, а также сок апельсиновой и мандариновой цедры.

Для длительного хранения (до 2 недель) каждый леденец следует плотно завернуть в листок целлофана и положить в холодное место.

## Как проверить качество сметаны

Раньше разбавляли сметану творогом, молоком, кефиром - это ушло в прошлое.

Сейчас разбавляют водой и различными минеральными добавками, вплоть до мела и извести.

Как определить качество сметаны?

Сметану налить в стакан кипятка - все минеральные добавки осядут на дно стакана.

В сметану капнуть каплю йода: нормальная сметана пожелтеет, а с любыми добавками приобретет синий цвет.



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И КРАСИВЫ

## Всегда быть очаровательной...

Внешняя привлекательность женщины не столь зависит от ее внешних данных, сколь от внутренней энергии, внутренних жизненных ресурсов.

Мы часто встречаем женщин, думая о том, что они далеко не красавицы, но имеют успех у мужчин. Они не одеты в экстравагантные дорогие туалеты, не имеют дорогих украшений и тем не менее...

В чем же этот секрет, секрет уметь быть очаровательной? Секрет этот - гармония. Гармония как сочетание внешнего и внутреннего. Основа гармонии - мир внутри себя, порядок и спокойствие.

Каким же образом прийти к гармонии женщине? Женское начало - это великое космическое начало с присущими только ему качествами. Мягкость, нежность, теплота, всепрощение, пластичность - именно они определяют и легкость движений, и окраску голоса, и способность и умение внести душевные разговоры, и умение расположить, привлечь к себе.

Возвращая себе эти начала, культивируя их, женщина поднимает свой статус, а также статус окружающих ее мужчин. И мужчины, более активные, импульсивные, рациональные, волевые, начинают на фоне женского начала чувствовать свой статус, то есть женщина притягивает их в свое поле противоположными качествами.

При раскрытии женских качеств растет гармония внутреннего мира. И, как следствие, изменяются внешние события. С чего же начать? Как стать очаровательной, полной здоровой притягательной энергии?

Прежде всего необходимо понять: нужно стать очаровательной для себя самой. Приглядитесь к себе внимательнее. Разве вы не имеете привлекательности? Имеете! Задание первое. Каждый день, смотря на себя в зеркало, думайте, убеждайте себя и, главное, постарайтесь увидеть, что вы действительно привлекательны. Внимание! Стоит только начать, как все станет так, как вам хочется. Постарайтесь выполнять это задание все время, несмотря на погоду, работу, условия жизни.

Найдите свою привлекательность, улыбнитесь ей!

Идя по улице, стоя в транспорте, в магазине, готовя еду, помните: ваша привлекательность с вами, не забывайте о ней! Дайте всему миру увидеть вас всегда привлекательной. Всегда и везде!

Вы уже увидели свою привлекательность, не правда ли? Задание второе. Улыбнитесь! Улыбка - это магия, магия в переводе с греческого означает сила. Ваша улыбка - ваша сила. Улыбнитесь мягко, нежно, смелее... Используйте блеск глаз! Посмотрите влево, вправо, немного вниз, но... с улыбкой. Выберите ракурс, как вы себе больше нравитесь, поварьируйте, понаблюдайте. Теперь вы нашли это сочетание: улыбка и выражение глаз. Улыбаясь по-своему привлекательно, индивидуально, вы привлекаете своей мягкостью людей. Это так важно. Вы много видите сейчас мягких, улыбчивых лиц? Нет. Когда вас будут видеть улыбчивой, мягкой, вам окажут доверие, внимание, это придаст вам уверенность в себе. Мужчины, видя мягкость, нежность вашей улыбки, начнут видеть вас иначе, тянуться к вам. Но помните! Улыбка должна быть мягкой, не искусственной, открытой. Такой улыбке помогут глаза и брови. Глаза не должны пристально смотреть, расслабьте их. Брови никогда не держите насупленными. Это создает напряжение мышц и, как следствие психодинамического удара, напряжение психических центров мозга. К тому же образуются морщины.

Итак, легкое движение уголков рта вверх, чуть удивленные брови, мягкий заинтересованный взгляд - и вы добились успеха...

Один из секретов Клеопатры - это блеск, лучезарность ее магических глаз. Глаза говорят о человеке все. Задание третье. Проделайте не автоматически, а заинтересованно следующее: резко посмотрите влево, вверх, вправо, вниз и так от 5 до 10 раз, потом поменяйте направление. Положите на глаза тампоны, смоченные отваром трав, и снова проделайте третье задание.

Теперь улыбнитесь себе! Улыбка - это помощь вам!

До встречи.

*Т. Г. Глушанок*

# Растения в домашней косметике

## Для каждого лица своя маска

**Абрикосы** успокаивают кожу; баклажаны и кабачки увлажняют сухую и воспаленную кожу; брусника и черника сужают поры и оздоровляют; персики разглаживают, смягчают; виноград увлажняет и размягчает; клубника увлажняет и оздоровляет так же, как и малина; лимон очень хорошо сужает поры (в лимонный сок всегда добавляют сок другого плода, так как он действует очень сильно); смородина сужает поры и оздоровляет кожу (как вишня).

**Огуречная маска** оздоровляет кожу, разглаживает ее, сужает расширившиеся поры, белит; рекомендуется для кожи увядающей и уставшей, имеющей склонность к себорее, с расширенными порами после угрей. Огурцы можно применять для масок в нескольких видах. Самый простой: очищая огурцы, оставляйте на кожуре больше мякоти, а затем наложите ее на лицо. Второй - натрите на терке сочный огурец, кашицу положите на лоскут хлопчатобумажной ткани и покройте им лицо. Третий - взбейте белок одного яйца, влейте в него 2 ложки свежего огуречного сока и осторожно все перемешайте. Особенно эта маска рекомендуется для увядающей кожи с крупными порами.

**Каротиновая маска** (морковная) показана при жирной, покрытой угрями, бледной и увядающей коже. Натереть и смешать с небольшим количеством талька.

**Морковно-яблочная маска** увлажняет кожу.

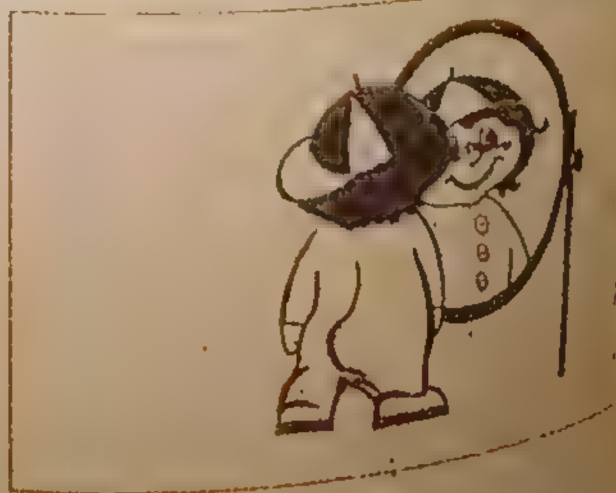
**Помидорная маска** применяется при жирной коже землистого цвета с крупными порами.

**Маска из зеленого горошка** разглаживает и освежает кожу, а жирной коже придает матовость. Несколько вареных горошин растолките, добавьте 2 ложечки свежих сливок.

**Маска из смородины** сужает поры и главным образом показана при жирной коже. Сок смешать с 1 ложкой картофельной муки.

**Великолепная витаминная маска** увлажняет кожу на лице, разглаживает морщины и предотвращает их появление. Полную ложку пастеризованного творога смешайте с несколькими каплями лимонного сока или с мелко нарезанной долькой апельсина.

Маска из одной картофелины, сваренной в небольшом количестве молока, мгновенно снимает следы усталости на лице и разглаживает морщины. Когда получившаяся жидкая кашица остынет, ее надо нанести на лицо.



## *Берегите глаза*

Ухаживая за лицом, нельзя оставлять без внимания глаза. Темные круги и отеки под глазами могут быть вызваны недостатком сна. Кроме того, с годами кожа растягивается, теряет эластичность и появляются так называемые «мешки» под глазами. В таких случаях полезно накладывать на кожу под глазами кусочки льда из молока или воды. При покраснении глаз смочите веки соком свежего огурца или наложите на закрытые глаза на 15 минут ломтики огурца. Снимают также воспаление компрессы из ромашки. Отеки на веках можно снять, положив на них на 15-20 минут кашицу из свежего тертого картофеля, завернув его в марлевые салфетки. Можно использовать также холодные примочки из чая и липового цвета.

## *Шея выдает возраст*

Стараясь сохранить свежесть и молодость лица как можно дольше, мы забываем регулярно ухаживать за шеей. Уход за шеей должен стать неотъемлемой частью ежедневного ухода за кожей тела. Кожа передней и боковой поверхности шеи обычно бывает сухая, поэтому уход за ней такой же, как за сухой кожей лица. Умываясь утром и вечером прохладной водой, вытирайте кожу промокательными движениями мягким полотенцем насухо. Кончиками пальцев по направлению вверх наносите крем для сухой кожи. Через 1 час остатки крема снимите бумажной салфеткой промокательными движениями. В виде маски на морщинистую кожу шеи можно накладывать любой крем для сухой кожи с добавлением щепотки мелкой соли.

## *Руки требуют заботы*

О руках надо заботиться постоянно, а не от случая к случаю. Чтобы руки были красивыми, сразу же после мытья вытрите их полотенцем и смажьте кремом. По возможности на ночь 1-2 раза в неделю надевайте хлопчатобумажные перчатки, смазав предварительно кожу рук питательным кремом. Делайте 1-2 раза в неделю массаж рук с питательным кремом. Начинайте с кончиков пальцев, затем ладонь и заканчивайте массаж запястьем. Лучше всего это делать перед сном. Хорошее смягчающее действие на кожу рук оказывают сок огурца, отвар овсяных хлопьев, картофеля, теплые ванночки из настоя трав - ромашки, шалфея, липового цвета (по 1 столовой ложке травы на 1 л горячей воды).

Если кожа стала сухой, шероховатой, шелушится, краснеет, нужно делать ванночки из растительного масла, а также из нашатырного спирта с глицерином: на 2 л теплой воды - 1 столовая ложка глицерина и 1 чайная ложка нашатырного спирта. Помогают также ванночки из крахмального раствора: 1 чайную ложку крахмала заварить 1 стаканом кипятка, полученный клейстер разбавить до 1 л теплой водой. После ванночки руки не-

обходимо смазать любым витаминизированным кремом, предварительно досуха вытерев.

Если руки сильно потеют, можно делать ванночки из поваренной соли (1 чайная ложка на 1 литр воды). Вода должна быть теплой, держать руки в ней 5-10 минут. Помогут также ванночки из ветлы (ивы белой). Приготовляют настой (1 чайная ложка измельченной в порошок коры на 2 стакана холодной воды) и настаивают в течение 8 часов, затем процеживают. Держат кисти в таком настое 5-10 минут.

## Ногам тоже нужен уход

Главное условие - не забывать об уходе за кожей ног. Ноги надо ежедневно обмывать на ночь теплой водой с мылом и насухо вытирать. Очень полезны ножные ванны. Они хорошо снимают усталость. Однако нужно помнить, что горячие ножные ванны противопоказаны при расширении вен.

Для уставших ног рекомендуется делать ванны из настоев цветков ромашки, шалфея, полевого хвоща. Настой разбавляют 3-4 л воды нужной температуры непосредственно в тазу перед процедурой. Когда ноги «горят» от усталости, помогает ванна из настоя цветков бузины черной. Отекшие и уставшие ноги можно протереть кусочком льда; особенно хорошо, если лед приготовлен из настоя листьев шалфея, цветков ромашки, васильков, арники горной, купавки красильной, тысячелистника.

Жесткую кожу голени поможет смягчить смесь сока апельсина или лимона пополам с растительным маслом. Можно использовать и другие средства: 1/2 чашки пшеничных отрубей смешать с теплым молоком, наложить на голени и держать, пока кашица не высохнет. Затем смыть теплой водой и смазать питательным кремом.

От потливости ног полезно 2-3 раза в неделю делать десятиминутные ванночки, добавляя несколько кристалликов марганцовокислого калия в воду, чтобы она стала розовой, или ванночки из настоя сухой ромашки или дубовой коры, полевого хвоща (2 столовые ложки цветков ромашки, коры дуба или травы полевого хвоща на 2 л кипятка).

Для смягчения кожи на пятках и предотвращения трещин или потертостей рекомендуется ежедневно делать теплые ванночки с добавлением питьевой соды (1 столовая ложка на 1 литр воды) или настоя ромашки (3 столовые ложки на 1 литр воды).

## Как уменьшить потливость

Летом во время жары потливость приносит много огорчений. Надо особенно тщательно следить за чистотой тела, так как запах пота создает неприятное впечатление. Ежедневно нужно мыться под душем 2 раза в день с туалетным мылом, особенно тщательно обмывать складки кожи (подмышки, под грудью, об-

ласть паха). После мытья примените специальные дезодоранты или антиреспиранты, которые приостанавливают появление пота. Запомните: их можно наносить только на чистое тело.

В случаях чрезмерной потливости рекомендуется принимать внутрь настои лекарственных растений. Настой шалфея (2 чайные ложки травы на 1 стакан крутого кипятка - суточная доза) пить остывшим в течение дня. Настой шалфея и крапивы (15 г сухих листьев на 1 стакан воды) пить по полстакана 2 раза в день в течение четырех недель, через несколько месяцев курс лечения можно повторить. Настой мелиссы (2 чайные ложки сырья на 1 стакан кипятка), остывший и процеженный, принимают равными порциями в течение дня.

Полезны также общие или местные лечебные ванны. Для них рекомендуют цветки липы, кору белой ивы, цветки бузины, ромашку, листья грецкого ореха.

## Как приготовить косметические средства в домашних условиях

Для приготовления настоев и отваров необходимое количество измельченного сырья помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на кипящую баню. Настой нагревают в течение 15 минут, отвар - 30 минут, часто помешивая. После нагревания сосуд охлаждают при комнатной температуре, причем настой в течение 45 минут, а отвар - 10 минут, процеживают или фильтруют, а оставшуюся массу отжимают. После отжатия доводят водой до первоначального объема. Настои удобно готовить с помощью термоса. Для этого назначенную дозу сырья (обычно 2 столовые ложки) высыпают в термос и заливают 2 стаканами кипятка. Лучше это делать вечером. За ночь трава настаивается. Настой нельзя хранить в термосе больше суток.

Чтобы сделать *лосьон*, размельченное сырье помещают в стеклянный сосуд и заливают водкой (на 1 часть растительного сырья надо брать 4 части водки). Затем сосуд плотно закрывают крышкой и оставляют в темноте, размешивая (взбалтывая) смесь несколько раз в день, в течение 7-10 дней при комнатной температуре. После чего смесь процеживают, а сырье отжимают. Полученную жидкость после отжатия смешивают с процеженной и повторно фильтруют. Полученный водно-спиртовой экстракт дополнительно разводят кипяченой водой в 2-3 раза.

Мази можно приготовить из водных вытяжек лекарственных растений (чаще используют их подземную часть). 50 г измельченных корней растений отваривают в течение 15-20 минут в 100 мл воды, охлаждают, процеживают и добавляют 50 г мазевой основы: вазелина, несоленого свиного сала, сливочного или растительного масла. Затем все эти компоненты тщательно рас-

## Календарь сбора лекарственных растений

| Растение | Собираемые части | Время сбора | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Аир болотный | Трава | Июль-август | Огороды, поля |
| Багульник болотный | Облиственные ветки | Май-июнь | Торфяные болота |
| Белена черная | Листья | Июнь-июль | Поля, огороды, залежи |
| Береза бородавчатая | Листья, почки | Май-июль | Леса |
| Боярышник красный | Цветки, плоды | Май-август | Берега рек, лес |
| Брусника | Листья | Апрель-май | Хвойные леса |
| Валериана лекарственная | Корни, корневища | Август-сентябрь | Лесные луга, берега рек |
| Василек синий | Цветки | Июль | Посевы ржи |
| Водяной перец (горец перечный) | Трава | Июль | Берега рек, озер |
| Донник лекарственный | Трава | Июль-август | Пустыри, возле культурных посадок |
| Душица обыкновенная | Трава | Июль-август | Пустыри, возле культурных посадок |
| Дягиль лекарственный | Корни | Май-сентябрь | Лесостепные зоны |
| Зверобой продырявленный | Трава | Июль-август | Поля |
| Земляника лесная | Плоды, листья | Июнь-июль | Лесные, степные сенокосы |
| Календула лекарственная (ноготки) | Соцветия | Июль-сентябрь | Леса, холмистые склоны |
| Калина обыкновенная | Кора, плоды | Июль-октябрь | Лиственные леса |
| Капуста | Листья | Сентябрь - октябрь | Огороды |
| Клюква четырехлепестная | Ягоды | Сентябрь-март | Болота |
| Крапива двудомная | Листья | Май-сентябрь | Огороды, пустыри |
| Кровохлебка лекарственная | Корневища | Сентябрь | Пойменные и суходольные луга |
| Крушина ломкая | Кора | Апрель-май | Кустарники, долины рек |
| Крушина слабительная | Плоды | Сентябрь | Заросли, кустарники |
| Липа сердцевидная | Цветки | Июнь | Лиственные леса |
| Лопух большой | Корни | Май-сентябрь | Огороды, пустыри |
| Лук репчатый | Луковицы | Июль-сентябрь | Огороды |
| Малина обыкновенная | Плоды | Июль | Тенистые леса |
| Мать-и-мачеха | Цветки, листья | Май-август | Сырые места |
| Можжевельник | Шишкоягоды | Июль | Сосновые леса |

| Растение | Собираемые части | Время сбора | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Морковь посевная | Семена, корнеплоды | Июль-октябрь | Огороды |
| Мята полевая | Трава | Июль | Сырые луга |
| Одуванчик лекарственный | Трава, корни | Май-сентябрь | Поля, луга, огороды, вдоль дорог |
| Ольха серая | Шишки | Сентябрь - февраль | Сырые леса |
| Папоротник посевной | Трава | Июнь-июль | Огороды |
| Пастушья сумка | Трава | Май-сентябрь | Необрабатываемые участки земли, пустыри |
| Петрушка огородная | Трава, корни | Июль-сетябрь | Огороды |
| Пижма огородная | Соцветия | Июль-август | Поляны, луга, вдоль дорог |
| Пион уклоняющийся | Корни | Май-сентябрь | Леса |
| Пихта сибирская | Почки, хвоя | Май-июль | Хвойные леса |
| Подорожник обыкновенный | Трава | Май-сентябрь | Вдоль дорог, поляны |
| Полынь горькая | Цветущие верхушки | Июль-сентябрь | Необрабатываемые участки земли, поля, пустыри |
| Пустырник пятилопастный | Трава | Июль | Холмистые склоны, пустыри |
| Ромашка аптечная | Цветки | Июль-август | Поляны, огороды |
| Рябина обыкновенная | Цветки, плоды | Май-август | Леса |
| Сосна лесная | Хвоя, почки | Май-август | Сосновые леса |
| Сушеница топяная | Трава | Июль-август | Сырые леса |
| Тмин обыкновенный | Трава | Июнь-сентябрь | Луга, вдоль дорог, поля |
| Толокнянка обыкновенная | Листья | Июль-август | Сосновые леса, лесотундра |
| Тысячелистник | Трава | Июль-август | Луга, поляны |
| Тополь черный | Почки | Апрель-май | Сырые леса |
| Фиалка трехцветная | Трава | Июнь-август | Залежи, поля |
| Хвощ полевой | Трава | Май-сентябрь | Поля, залежи, луга |
| Хрен обыкновенный | Корни | Май-сентябрь | Огороды, сырые луга |
| Чабрец (тимьян) | Трава | Июнь-июль | Суходольные луга |
| Череда трехраздельная | Трава | Июль-август | Берега рек, сырые луга |
| Черемуха | Цветки, плоды | Май-август | Леса, берега рек |
| Черника | Листья, ягоды | Июль | Сосновые леса |
| Чеснок посевной | Луковицы | Август | Огороды |
| Чистотел | Трава | Июнь-август | Огороды, пустыри, леса |

тирают в ступке. Мази, приготовленные на сале или на масле, легко проникают в кожу и оказывают более глубокое действие, чем мази на вазелине. Хранить мази нужно в холодильнике.

**Соки** получают с помощью мясорубки, терки или соковыжималки. Добавляют в маски, мази, делают примочки или компрессы, используют в разведенном виде.

**Косметический лед** получится, если охлажденный отвар или настой разлить в формочки для льда и заморозить в холодильнике. Использовать для протирания кожи.

**Припарки** - старинная форма местного применения лекарственных растений. Измельченное сырье размешивают с горячей водой и полученную кашицу распределяют равномерно на куске ткани. Затем накладывают на больное место и покрывают компрессом для сохранения тепла.

## Система естественного оздоровления Учителя Иванова

Наш соотечественник, русский самородок Порфирий Корнеевич Иванов создал систему закалки-тренировки.

Он понял, что смысл «человеческой жизни» можно найти только через единение с природой, с ее «тремя живыми телами» - воздухом, водой и землей.

Люди живут за счет природы, убивают и разрушают ее для удовлетворения своих потребностей, но удовлетворения в своей жизни не получают, так как при этом разрушают и себя. Из-за привычки потребительски относиться к природе люди нарушили живую связь с ней. Они боятся суровых условий природы, живут в природе «однобоко», а не «кругозорко», т. е. хотят только «хорошего и теплого», а от «плохого, холодного» в природе бегут, прячутся. Но это не спасает их от болезней и смерти. П. К. Иванов начал небывалый в истории человечества эксперимент, который длился полвека. Он решился пойти в природу своим открытым телом, чтобы пробудить в нем природные силы и познать законы природы через единение с ней.

Следуя своей небывалой идее, он стал постепенно освобождаться от одежды: сначала снял шапку, потом обувь и, в конце концов, остался в одних шортах. Так он стал ходить круглый год в любую погоду, в стужу и жару, в морозы до 40 °, стал обливаться каждый день холодной водой, пробовать сознательно обходиться без пищи и воды до двух месяцев и больше, проверяя на себе пределы человеческих возможностей.

Природа пробудила в нем эти естественные силы, он стал ими владеть, стал помогать больным людям, исцеляя их от тяжелейших недугов: возвращал зрение слепым, поднимал парализованных, избавлял от раковых заболеваний.

П. К. Иванов сумел преодолеть холод, стужу, голод, жажду, физические и нравственные болезни.

Познав законы Природы и научившись побеждать любую болезнь, Иванов стал не только лечить людей, но и учить их, как жить в Природе, не простуживаясь и не болея, передавая им свой практический опыт.

Философская суть учения Иванова записана в 12 правилах метода физического и нравственного оздоровления.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды - с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего, привыкни к этому - это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью, отзовись на его нужду с душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу МИРА!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо, но самое главное - делай!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромен.

## Рецепты народных целителей

### *Для вас, лысеющие*

При выпадении волос, при сухой коже головы рекомендуется вымыть голову теплой водой без мыла, затем, мягко массируя кожу головы, втереть поваренную соль. Продолжительность манипуляции 10-15 минут. Промыть волосы. Повторить эту процедуру 6 раз.

Для укрепления корней волос и оздоровления кожи головы примерно 250 г говяжьего костного мозга прокипятить с небольшим количеством воды и процедить. Полученный состав тщательно смешать с 1 чайной ложкой чистого спирта. Голову промассировать, смазав репейным маслом. Промыть волосы дегтярным мылом. Сделать еще раз массаж, после чего втереть в кожу головы приготовленный состав. Намочить полотенце в горячей воде, отжать и повязать им голову. Повторять 5 раз, меняя полотенце по мере его остывания. Завязать голову теплым сухим платком на всю ночь. Утром еще раз сильно промассировать голову и через час вымыть.

Приготовить смесь: 1 часть коньяка, 4 части процеженного сока лука, 6 частей отвара корней репейника. Втереть в кожу головы. Покрыть голову полотенцем для согревания на 2 часа, после этого вымыть. Повторять ежедневно.

Корни репейника (при заготовлении корни необходимо выморозить - в таком виде они не загнивают до нового сбора), сложить в кастрюлю, залив водой, чтобы она только прикрыла содержимое кастрюли, и поставить в духовку. Кипятить до полного размягчения корней. Остудить и процедить отвар. Смачивать корни волос этим отваром ежедневно - перхоть быстро пропадет, выпадение волос приостанавливается, волосы растут быстрее.

Тем, у кого жирная кожа головы и есть перхоть, втирать смесь из 10 частей спиртовой настойки календулы и 1 части касторового масла, при сухой коже головы - касторовое масло и настойка календулы берутся в равных пропорциях.

Если у вас выпадают волосы, то для оздоровления их рекомендуется после мытья головы втирать настой крапивы: 1 столовую ложку сухих измельченных листьев крапивы залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 1 часа. Остывший отвар процедить и втирать в кожу головы 1-2 раза в неделю.

При зуде головы, жирной коже и перхоти рекомендуется за несколько часов до мытья головы втирать смесь из 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла и 100 г спирта.

Приготовить смесь из измельченных корней лопуха и корневищ аира в равных пропорциях. 6 столовых ложек смеси залить 1 литром воды и кипятить в течение 10-15 минут. Дать остыть и настояться в теплом месте. Втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю. Это хорошо укрепляет и оздоравливает волосы.

**♥ А вот еще один рецепт ращения волос. Поймав трех или более лягушек, посади их в горшок и сожги в пепел, который потом смешай с хорошей патокою или маслом винно-каменной соли. Ежели сим составом мазать голые места на голове или на какой-нибудь другой части тела, то они в короткое время покроются густыми волосами.**

## *Народные средства от ушибов, вывихов, растяжений, ожогов*

При сильных ушибах рекомендуется сразу наложить на ушибленное место лед, а после растереть камфарным спиртом или отваром цветов арники. То же применяется при растяжениях и вывихах (после вправления).

Одним из лучших средств лечения ушибов является бодяга. Если наложить бодягу на ушиб немедленно, то потом не появится даже синяка. На 1 столовую ложку воды следует взять не менее 2 столовых ложек измельченной почти в порошок бодяги. Это своеобразное тесто надо накладывать на ушиб. Действие бодяги начинается тогда, когда часть воды из нее испарится и трава станет полусухой.

**При растяжении суставов** сибирские знахари пользовали своих больных компрессами из горячего молока, меняя компресс по мере его остывания.

Полезно также накладывать на больное место смесь репчатого лука с сахарным песком. Для этого мелко нарезанный лук растирают с песком и заворачивают в марлю или полотняную тряпку.

**При вывихах и растяжениях** помогает тибетский бальзам. В белок куриного яйца положить неполную чайную ложку муки и хорошо растереть, добавить 1 десертную ложку чистого спирта, все перемешать, нанести на полотняную тряпку, положить на больной сустав и туго забинтовать.

**Обожженную часть тела следует немедленно обмакнуть в воду и обильно посыпать питьевой содой.**

Обильное смазывание ожогов топленым говяжьим или бараньим салом, или прованским маслом, тоже хорошо помогает. Если образовались волдыри, то их надо проколоть стерилизованной иглой. Можно накалить иглу над огнем, а лучше всего над спиртовкой. После этого наложить на ожог ржаное тесто и менять его 3 раза в день.

Если обожжено горло, следует пить растительное масло или воду, смешанную с белком сырого яйца.

В глубокую старину ожоги лечили так: белок и желток куриного свежего яйца наскоро взбивали и этим смазывали обожженное место.

## *При тяжелом похмелье*

Перед тем как идти в гости, чтобы не захмелеть, выпейте чашку хорошо заваренного зеленого или черного чая. Вернувшись домой, надо повторить чаепитие. Опьянение быстро проходит.

Если застолье прошло бурно, надо взять голову пьяного так, чтобы ладони держали оба уха, быстро и сильно потереть оба уха в направлении вверх-вниз. Прилив крови достаточно быстро приведет пьяного в относительное сознание, по крайней мере, он будет способен дойти до дома.

После сильного опьянения на следующий день бывает довольно

скверное состояние. Можно помочь себе, выпив стакан холодной воды с 70 каплями спиртовой настойки мяты. Приготовленный настой выпить залпом, быстро пройдут головные боли и тяжесть в голове. Можно также утром натощак выпить холодного молока.

Самое тяжелое, когда человек пьет несколько дней и не может совладать с желанием пить еще и еще. Прекратить состояние запоя можно, если съесть подряд 6 чайных ложек меда с интервалом в 20 минут каждую ложку. В течение дня следующего утра также съедать по 2-3 ложки меда за едой. Являясь прекрасным источником калия, мед значительно уменьшает жажду спиртного и отвращает от него, быстро и успешно протрезвляет пьющего.

## Оригинальные народные средства лечения

**Зубная боль.** Запястье руки с внутренней стороны натирают чесноком. Мелко накрошив чеснок, привязывают его к пульсу, очень туго забинтовав руку. Когда зубная боль ощущается на



правой стороне, то чеснок привязывают к пульсу левой руки и наоборот. Перед наложением чеснока надо закрыть запястье руки тряпкой.

**Бородавки и родинки.** Каждый вечер перед сном капнуть - обязательно с помощью глазной пипетки - 1 каплю уксусной кислоты на каждую бородавку, соблюдая осторожность. Больше одной капли употреблять не следует: кислота очень едкая. Через несколько дней бородавки сойдут.

Вырвать с корнем стебель скошенного хлебного колоса. Острием соломинки несколько раз наколоть бородавки и сейчас же эту соломинку закопать в сырое место корнем вверх. Через несколько дней, когда соломинка сгниет, бородавки бесследно исчезнут.

Взять небольшую картофелину, разрезать ее пополам, одну половину выбросить (суеверные знахари говорят, что надо выбрасывать через голову назад), а второй половиной натереть все бородавки (резаной стороной). Эту часть картофелины сейчас же закопать в землю в сухом месте, чтобы она там высохла, а не начала расти. Через несколько дней, когда картофель высохнет, бородавки исчезнут.

**Мозоли.** Вымочить луковую шелуху в уксусе в течение двух недель. Наложить на мозоль и привязать на всю ночь. Повторить несколько раз - мозоли исчезнут.

Перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть до-

суха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти на ней, лучше всего небольшую «горбушку» лимона. Через 4-5 дней мозоль должна сойти полностью.

**Понос.** Взять 1 чайную ложку риса, залить его 6-7 стаканами воды, поставить на медленный огонь и кипятить. Полученный отвар остудить и теплым давать больному ребенку по одной трети стакана каждые 2 часа. Отвар пропустить через марлю или сито.

При очень сильном поносе у взрослых принять с пищей половину чайной ложки толченой кожицы куриного желудка. Для этого нужно тщательно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть ее и высушить на солнце, а потом спрятать. В случае надобности мелко натолочь, просеять и принять с пищей 1 - 2 раза.

Берут примерно 200 г грецких орехов, колют их и достают не само ядро, а перегородки, которыми отделяются его части. Перегородги кладут в 300 г спирта и настаивают 2 - 3 дня. Принимают 3 - 4 раза в день по 6 - 10 капель на небольшую рюмку теплой воды. По прекращении поноса капли не принимать, так как средство это очень сильное и может вызвать запор.

**Обильные болезненные менструации.** Берут свежий или высушенный корень полыни, режут его на мелкие части и приготовляют отвар. Лекарство пьют по полстакана 2-3 раза в день в зависимости от болезненности и необычности менструации. На 10 стаканов отвара берут 4-5 корешков.

♥ *..Если вы будете принимать молотый столетник, у вас не будет воспаления легких. Если будете пить натощак отвар камышовых листьев, у вас не будет туберкулеза. Если будете пить горячее молоко со сливочным маслом, у вас не будет катара верхних дыхательных путей. Если будете принимать сок алоэ с медом, у вас не будет гастрита и запоров. Если будете пить парное молоко, у вас не будет одышки. Если будете есть яблоки, у вас не будет склероза сосудов.*

*Таким образом, если вы будете есть все подряд, у вас ничего не будет болеть.*



# СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ

## Полезные советы девушкам*
### *Жизнь дома*

На протяжении всех юношеских лет у тебя не было другого выбора, кроме как жить в собственной семье, частью которой ты являешься. И даже когда ты станешь чуть-чуть старше и у тебя появится желание покинуть свой дом, ты скорее всего не сможешь заработать столько денег, чтобы прожить самостоятельно, без помощи родителей. Ты, может быть, вообще ничего не сможешь заработать, поэтому, какими бы трудными ни были взаимоотношения в твоей семье, ты должна уметь уживаться в ней.

Я говорю это вовсе не потому, что считаю, будто у тебя большие обязательства перед твоей семьей: некоторым людям и в самом деле очень тяжело с родителями. Научиться быть частью коллектива все равно придется рано или поздно, и чем раньше ты этому научишься, тем лучше. И если даже впоследствии ты оставишь свою семью, предпочтя что-то другое, тебе придется учиться тому, как отдавать и брать, как ставить свои собственные интересы на второй план и считаться со взглядами других людей, как быть полезной и жить в согласии. Очевидно, что всему этому легче научиться именно в семье, а не где-нибудь еще.

**Как ладить с родителями.** Многие девочки весьма близки со своими мамами и ладят с ними гораздо успешнее, чем с папами. По мере того как девочки

*Стоппард М. Полезные советы девушкам: Пер. с англ. – М.: Медицина, 1991.

растут, особенно когда у них начинается менструация, между отцами и дочерьми довольно часто возникает чувство неловкости, которое может сохраняться долго. Поэтому если это случилось с тобой, не огорчайся, так как это происходит со всеми довольно часто, и ты должна верить, что со временем ваши отношения изменятся к лучшему. Хороший способ поладить со своей мамой - это вести себя с ней как с подругой, с которой вы вместе ходите по магазинам, вместе завтракаете и которой можно доверять. Твоя мама оценит это и почувствует облегчение от того, что она теперь может держаться с тобой проще.

Родителей легче всего привлечь на свою сторону, обратившись к ним с просьбой рассказать о том, что они любили, когда были в твоем возрасте, что им разрешалось делать, а что запрещалось, чем они занимались и чего не делали. Каковы были их отношения с их собственными родителями? Эти вопросы заставят их вспомнить свои подростковые проблемы, и, если они таким образом хоть раз поставят себя на твое место, им будет труднее чего-то требовать от тебя, не пытаясь сначала понять твою позицию.

Из этого вовсе не следует, что у вас сразу наступит взаимопонимание. Тебе также надо обязательно постараться понять их. По мере того как люди становятся старше, они все сильнее сопротивляются переменам, поэтому некоторые вещи твоим родителям сейчас понять трудно. Они просто значительно хуже приспосабливаются, чем ты. Постарайся разобраться в их взглядах, понять, откуда они и что способствовало их выработке. Даже если тебе кажется, что некоторые их представления просто нелепы, не надо громко и яростно выражать свое негодование. Постарайся согласиться с их доводами и говори мягким, тихим голосом. Если будешь держать себя в руках, то увидишь, что твое раздражение проходит, ты становишься менее возбужденной и сердитой, и тогда скорее всего можно будет все по-дружески обсудить. Если ты несколько раз пыталась что-то обсудить с родителями и из этого ничего не вышло, то этот вопрос надо отложить и вернуться к нему снова спустя некоторое время.

Самый лучший способ достичь того, чтобы родители стали больше тебя понимать, - это показать им, что другие подростки точно такие, как ты, и хотят того же, чего и ты. Для этого надо пригласить домой одну-двух своих подруг и затем устроить так, чтобы один из твоих родителей или оба приняли участие в общем разговоре, а твои подруги выразили свои мнения и взгляды. Тогда твои родители легче согласятся с позицией твоих подруг, поскольку будут воспринимать их беспристрастно и после этого будут объективнее относиться к твоим проблемам.

Если ты видишь, что один из родителей понимает тебя хуже, чем другой, то должна решать свои проблемы с тем из них, с кем лучший контакт, а после беседы

можно сказать примерно так: «Не можешь ли ты поговорить об этом с мамой/папой?» Таким образом более сочувствующий тебе родитель может за тебя решить твой вопрос с другим.

**Как наладить родственные отношения.** Молодые люди в подавляющем большинстве относятся к своим тетушкам и дядюшкам, а также к бабушкам и дедушкам довольно прохладно. Они чувствуют, что обязаны их навещать только ради поддержания мира в семье. Если то же самое происходит и с тобой, постарайся сделать над собой усилие и прояви к ним больше почтения, понимания и великодушия. Ты будешь изумлена, когда увидишь, как много для них значит твоя открытка или коротенькое письмецо, или мимолетный визит. У тебя это займет немного времени и сил, но им доставит массу удовольствия. Многие подростки с удивлением убеждаются, как легко и просто у них налаживаются хорошие и близкие отношения с родственниками и как спокойно они могут доверяться им в своих делах тогда, когда по тем или иным причинам не могут поладить со своими собственными родителями.

У твоих бабушек и дедушек, в частности, уже прошло то горячее время, когда они сами были родителями, и теперь у них достаточно времени и терпения, столь необходимых для налаживания непринужденной дружбы со своими внуками. Они способны воспринимать все гораздо более объективно, чего никогда не смогли бы сделать в отношениях со своими детьми. Тетя и дядя, у которых пока нет детей, могут стать для тебя кем-то вроде старших сестры и брата, и с ними ты тоже можешь завязать ценную для тебя дружбу.

Братья и сестры тоже являются очень важными людьми в твоей жизни, и как бы ты ни воевала с ними сейчас, постарайся осознать, что в дальнейшем их дружба и общение будут для тебя опорой, как, впрочем, и твоя дружба и общение для них. Когда у тебя настроение хуже некуда и нет ни сил, ни желания общаться с ними, сделай над собой усилие, улыбнись им и скажи что-нибудь хорошее. Это оплатится сторицей.

**Как добиваться независимости.** Родители относятся очень благосклонно к твоей растущей независимости с раннего детства, и многие радуются, наблюдая признаки проявления зрелости, поощряют ее и гордятся тем, что ты становишься взрослей. Однако ты можешь столкнуться с тем, что твои родители будут настроены не столь позитивно, и когда ты начнешь стремиться к самостоятельности, то между вами может возникнуть непонимание. Если это случится, тебе придется прибегнуть к некоторым уловкам и запастись тактом и терпением по отношению к ним. Если не продумаешь заранее, как постепенно готовить родителей к тому, что ты хочешь самостоятельно принимать решения и распоряжаться своей жизнью, то все может обернуться ссорой и даже войной между вами. Ты должна

стремиться избежать этого во что бы то ни стало.

Попытайся представить им свое желание быть независимой в такой форме, которую они смогут принять. Начни с ними беседовать о том, чего они хотели, когда были в твоем теперешнем возрасте, и что их родители им разрешали. Спроси, были бы они довольны, если бы оказались в твоей ситуации, и как они добивались свободы для себя. Это поможет родителям взглянуть на вещи с твоих позиций, и они увидят, что отказать тебе очень трудно.

**Как брать на себя ответственность.** Твои родители значительно легче смирятся с твоей независимостью, если ты докажешь, что ты человек ответственный и тебе можно доверять. Ты, например, можешь взяться за какую-нибудь важную работу и выполнять какие-то обязанности по дому. Если твои родители увидят, что могут доверить тебе приготовить ужин или что ты можешь быть хорошей няней для младших детей, и если ты справляешься с их поручениями успешнее, чем они ожидали, тебе не только дадут большую независимость, но и захотят вознаградить.

Лучший способ доказать своим родителям, что ты человек ответственный и умеешь добиваться своей цели, - это устроиться на работу с неполным рабочим днем. Если тебе еще мало лет, ты можешь, например, взяться разносить корреспонденцию, а позже, когда станешь постарше, можно устроиться работать по субботам, скажем, в магазине или на той же почте. Это будет убедительным доказательством, что ты энергичный человек, которому можно спокойно доверить любое дело и что ты можешь вносить свой посильный вклад в семейный бюджет.

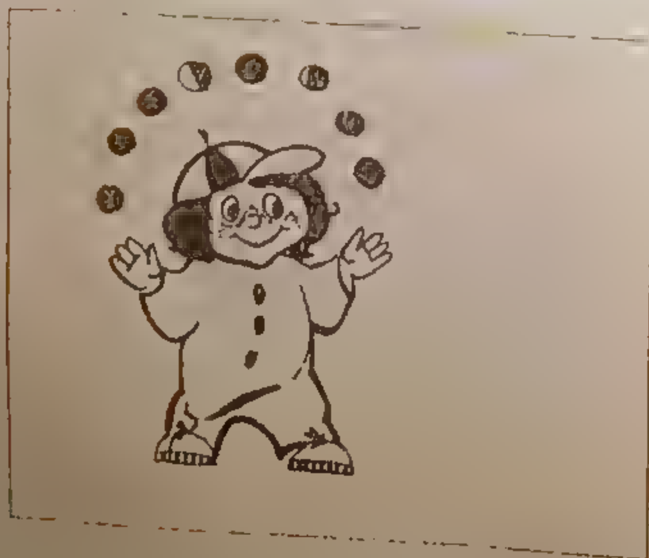
**Как разговаривать с родителями.** Все родители любят, когда с ними советуются, поэтому, если у тебя возникает проблема, даже незначительная, обсуди ее с родителями и спроси, как тебе следует поступить. Для начала можешь обсудить с ними вопрос, который для тебя не особенно важен, и поэтому вы сможете выслушать друг друга с пониманием и без раздражения. Твои родители привыкнут к такого рода разговорам и, когда случится что-то более важное для тебя, будут готовы обсудить это соответствующим образом, а не отказывать сразу. Единственное, чего мне не удавалось преодолеть в отношениях со своими детьми, было то, что, получив однажды отказ в чем-либо, они потом снова и снова просили меня разрешить им попробовать это сделать.

Пока ты не научишься разговаривать со своими родителями и ловишь себя на том, что постоянно начинаешь спорить с ними, пытаясь обсудить какие-либо проблемы, я считаю, что единственный способ, который позволяет это преодолеть, - лозунг «тише едешь - дальше будешь».

**Как проявлять своеволие.** Каждый подросток в какой-то степени бывает непослушным.

Это нормальная стадия роста и попытка справиться с теми эмоциональными процессами, которые происходят в юности. Ты можешь испытывать раздражение по поводу правил и ограничений, которые общество накладывает на всех нас, а дома - по поводу тех норм и устоев, которые должны оставаться неизменными, пока ты живешь в своей семье. Иногда тебе может показаться несправедливым то, что ты и твои братья и сестры должны что-то отдавать семье.

Каждый подросток испытывает отрицательные эмоции подобного свойства, но далеко не каждый ссорится с родителями и портит с ними отношения. Ты должна стараться быть среди тех, кто умеет приспосабливаться по мере возможности и жить со своей семьей в согласии. Если ты чувствуешь раздражение, не переноси его на окружающих, а просто скажи: «Я хочу побыть одна» - и выйди из комнаты, или «Я как раз собиралась погулять» - и уйди из дома, или «Ой, мне надо что-то сделать» - и пойди в свою комнату. Совершенно не обязательно показывать окружающим свое раздражение или давать ему проявляться в громком крике и слезах. Делай это где-нибудь, но только не дома. Конечно, время от времени большинство людей срываются, но не постоянно же. Держа себя в руках, ты скорее добьешся расположения к себе, уважения и понимания в семье.



**Как помогать по дому.** Я считаю, что все дети должны выполнять домашнюю работу с самого раннего возраста. Семья - это общая упряжка, где все нуждаются в поддержке друг друга и по мере сил стараются во всем помогать друг другу. Когда дети подрастают, они могут браться соответственно за все более и более сложные виды работ.

Не жди, когда твои родители укажут тебе дело, в котором требуется твоя помощь, ни тем более когда прикрикнут на тебя, чтобы заставить тебя действовать. Если ты внимательна и наблюдательна, то увидишь сотню дел, переделав которые, ты снимешь гору с плеч своих родителей. Почему бы тебе не взять на себя те домашние обязанности, которые ты делаешь с удовольствием? Ты можешь убрать квартиру, постирать белье, помочь что-нибудь испечь или погладить, это немного освободит твоих родителей. Кроме того, это не только улучшит отношения между вами, но и даст им случай похвалить тебя.

**Как быть с поздним возвращением домой.** Это больной вопрос для всех подростков, как для мальчиков, так и для девочек, хотя для девочек он является более острым, поскольку родители

имеют склонность опекать их больше, чем мальчиков. И ты не в силах разрушить эту защитную реакцию, поэтому постарайся все понять и не отбивайся от рук, когда наступит твое время.

Начни обсуждать этот вопрос заранее и исподволь. Когда станешь постарше, ты можешь просить у родителей разрешения возвращаться домой несколько позже при условии, что будешь говорить им, где ты находишься, и оставишь номер телефона, и если обещала вернуться домой в определенное время, то выполняй то, о чем вы договорились. Тогда ты сможешь через несколько месяцев вполне законно просить их позволить тебе задержаться еще немного позднее. Если ты охотно и добровольно сообщаешь своим родителям, где ты находишься, они будут совершенно спокойны. Одни родители соглашаются с тем, чтобы ты вела тот же образ жизни, какой ведут твои подруги, другие - нет. Лично я считаю, что пока живешь с родителями, ты должна прислушиваться к их мнению и делать то, что соответствует их правилам. Ты ничего не добьешься, если сознательно пойдешь наперекор всему, что они говорят. Единственно, что ты можешь сделать, это вступить в переговоры со своими родителями и прийти с ними к общему соглашению, по которому ты получишь больше свободы, а они попытаются доверять тебе.

Если ты считаешь, что твои родители проявляют чрезмерную строгость, значительно большую, чем родители твоих подруг, можешь сказать им, что тебе не нравится столь плохое с тобой обращение и ты просто вынуждена сейчас им подчиниться, но просишь дать тебе испытательный срок, во время которого сможешь пользоваться большей свободой. Если все получится, то у тебя появится возможность постепенно отвоевывать для себя бо́льшие права и всегда с условием беспрекословного выполнения данных тобой обещаний.

**Как научиться обращаться с деньгами.** В самом деле, тебе необходимо узнать цену деньгам и научиться с ними обращаться по возможности в наиболее раннем возрасте, и лучше, чтобы твои родители начали еженедельно выдавать тебе деньги на карманные расходы. Некоторые родители полагают, что выдавать своим детям-подросткам карманных денег надо немного, а за все остальное, в чем возникает необходимость, платить самим. Другие, наоборот, выдают своим детям крупные суммы и хотят, чтобы дети самостоятельно распоряжались ими и сами покупали себе вещи.

Твоим родителям наверняка понравится твое отношение к деньгам, если ты попробуешь еженедельно откладывать небольшую часть своих карманных денег в виде сбережений, как бы мало денег тебе не выдавали. Лучше, если при покупке какой-либо вещи ты заплатишь какую-то часть из своих денег.

## Несколько шутливых советов, как лучше воспитать хулигана

Сделай своего ребенка центром внимания. Позволяй ему все, что ему придет в голову, для исполнения его желаний будь готов к любым отречениям и жертвам.

ИЛИ

Ни от чего не отказывайся ради него. Не выполняй даже самых необходимых его просьб и пожеланий.

Убеждай его своим поведением, что ему принадлежит все, что все обязаны о нем заботиться. Давай ему столько денег, сколько хочет, даже в ущерб себе и своей жене, и не контролируй, как и на что он эти деньги тратит.

ИЛИ

Внуши ему, что в жизни он не может рассчитывать ни на что, кроме того, что сам скомбинирует и сумеет урвать для себя. Вообще не давай ему денег, а также ничего из того, что в его возрасте есть у всех.

Иди навстречу его вкусам, уверяй его, что все, что он придумает, будет гениальным и сверхсовременным. Восторгайся биг-битом, хотя у тебя от него болит голова, отпусти сам длинные волосы, если такие носит твой сын, чтобы не потерять с ним общего языка и идти в ногу независимо от того, куда можно дойти таким образом.

ИЛИ

Истребляй в нем любое проявление индивидуальности, считай важнейшей идеологической проблемой ширину его брюк и длину волос. Выбрось из дому биг-битовые пластинки, сломай электрическую гитару и заставляй его слушать органные концерты Баха. Можешь силой отправить его к парикмахеру и остричь наголо назло всеобщей моде.

Ничего ему не запрещай, никогда не наказывай, не дери его за уши, даже когда он совершит действие, которое тебя возмутило бы, если бы его совершил любой другой подросток, даже тогда, когда это был поступок исключительно злостный и сделанный вполне сознательно.

ИЛИ

Окружи всю жизнь подростка запретами, как оградой из колючей проволоки. Наказывай его, в особенности бей, как в тех случаях, когда он что-то совершит, так и профилактически, на будущее, когда ты сам зол или измучен, в соответствии со старой пословицей: «За одного битого дают 10 небитых».

В своих наставлениях высказывай ему только самые благородные и возвышенные поучения (принципы), в том числе и такие (прежде всего такие), которых сам не придерживаешься и которые нарушаешь всем своим поведением.

ИЛИ

Заранее лиши подростка иллюзий и учи его жизненной ловкости. Убеждай его, что «работа любит только глупцов», что в жизни нужно искать окольных путей, что «только тот не крадет, кому нечего украсть», и т. д. И подтверждай эти принципы своим поведением.



# ДОМАШНИЙ АДВОКАТ

## Если вас увольняют или сокращают...

### *Как защититься от беззакония*

Начатая в 1985 году «перестройка» из идеи усовершенствования так называемого «развитого социалистического общества» превратилась в систему мер, утверждающих капитализм «с человеческим лицом». Капитализация общественных отношений нагляднее всего проявляется в законах о собственности, предприятиях и предпринимательской деятельности, в проводимой земельной реформе, либерализации цен и приватизации. Действующей системой права разрешены частная собственность и использование наемного труда.

1991 год ознаменовался началом безработицы. Именно в этом году многократно возросло количество лиц, уволенных в связи с сокращением численности или штата. Применение данного основания увольнения в нынешних условиях объективно необходимо и неизбежно. Как показывает практика, оно часто сопряжено с различного рода злоупотреблениями и нарушениями законодательства.

По данным Прокуратуры Санкт-Петербурга, в первом полугодии 1991 года из числа обратившихся за судебной защитой лиц, уволенных в связи с сокращением численности или штата, 45 процентов были восстановлены на работе.

Порядок увольнения в связи с сокращением численности или штата регламентируется статьями 33, 34, 35, $40^1$, $40^2$, $40^3$ и 170 КЗоТ РСФСР, а также

законом «О занятости населения в РСФСР» и действующим Положением «О порядке высвобождения, трудоустройства рабочих и служащих и предоставлении им льгот и компенсаций».

Следует учитывать, что сокращение численности или штата является исключительной компетенцией администрации, поэтому никто не вправе обсуждать вопрос о целесообразности самого сокращения.

Предстоящее массовое сокращение (20 и более человек) может осуществляться лишь при условии предварительного (не менее чем за 3 месяца) письменного уведомления администрацией и соответствующих служб занятости населения. Работодатели, виновные в невыполнении этого требования, несут административную ответственность в виде штрафа в размере от 10 до 100 тысяч рублей, налагаемого в судебном порядке.

Кандидатуры работников, подлежащих сокращению, определяются администрацией предприятия с учетом мнения профсоюзного комитета и трудового коллектива. При этом должно быть рассмотрено преимущественное право на оставление на работе, которое предоставляется рабочим и служащим с более высокой производительностью труда и квалификацией. При равной производительности труда и квалификации предпочтение в оставлении на работе отдается: семейным – при наличии двух и более иждивенцев; лицам, в семье которых нет других работников с самостоятельным заработком; работникам, имеющим длительный стаж непрерывной работы на данном предприятии; работникам, получившим на данном предприятии трудовое увечье или профессиональное заболевание; работникам, повышающим свою квалификацию без отрыва от производства в высших и средних учебных заведениях; инвалидам войны и членам семей военнослужащих и партизан, погибших или пропавших без вести при защите СССР.

Решая вопрос о преимуществе оставления на работе, администрация вправе, но не обязана, в пределах однородных профессий и должностей произвести перестановку (перегруппировку) работников и перевести более квалифицированного работника, должность которого сокращается, с его согласия на другую должность, уволив с нее по сокращению численности или штата менее квалифицированного работника.

О предстоящем увольнении в связи с сокращением администрация обязана предупредить работника под расписку не позднее чем за два месяца.

Одновременно с предупреждением об увольнении администрация обязана также под расписку предложить работнику всю имеющуюся другую постоянную работу на том же предприятии, которую он мог бы выполнять.

При этом работнику должна быть предоставлена возможность

обучения новым профессиям (специальностям) с сохранением его среднего заработка на весь период обучения. Администрация вправе также предложить сокращаемому работу на другом предприятия по прежней или иной профессии, специальности, квалификации. Работник письменно либо соглашается со сделанными ему предложениями, либо отказывается от них.

В случае, если работник после ознакомления с приказом о его предстоящем сокращении и списком предложенных ему вакантных должностей отказывается их подписывать, администрации следует повторно ознакомить этого работника с указанными документами в присутствии представителей профсоюзной организации и трудового коллектива, о чем составить соответствующий акт (справку). Акт подписывается всеми присутствующими при этом лицами.

Одновременно с предупреждением об увольнении администрация обязана также письменно сообщить службе занятости населения сведения о профессии, специальности, квалификации и размере оплаты труда увольняемого работника.

В течение двухмесячного срока предупреждения о предстоящем увольнении работник обязан добросовестно трудиться и строго соблюдать трудовую дисциплину. На него полностью распространяются требования коллективного договора и правила внутреннего трудового распорядка. В случае нарушения трудовой дисциплины (прогул, появление на работе в нетрезвом состоянии и т. п.) работник может быть уволен по соответствующему основанию до истечения срока предупреждения.

Двухмесячный срок дается работнику для самостоятельного подыскания подходящей работы. Найдя такую работу, работник может уволиться как по переводу (п. 5 ст. 29 КЗоТ), так и по собственному желанию (ст. 31 КЗоТ).

В обоих этих случаях он теряет право на выходное пособие и за ним не сохраняется право на льготы, предусмотренные законодательством при увольнении в связи с сокращением численности или штата. Если же по уважительным причинам (например, болезнь родственников, требующая ухода), работник вынужден просить об увольнении до истечения двухмесячного срока предупреждения, следует признать, что администрация вправе (при наличии соответствующей справки и письменного заявления со стороны работника) уволить его досрочно, сохранив основанием увольнения сокращение численности или штата. В этом случае работник будет иметь право на выходное пособие и льготы.

Расторжение трудового договора в связи с сокращением численности или штата требует согласия профсоюзного комитета. Такое согласие должно быть получено администрацией по ее письменному запросу не ранее чем за один месяц до увольнения.

В соответствии со ст. 17 Закона «О профессиональных союзах,

правах и гарантиях их деятельности» увольнение лиц, избранных в состав профсоюзных органов и не освобожденных от производственной работы, допускается лишь с предварительного согласия профсоюзного органа, членами которого они являются, увольнение председателей и членов профсоюзных органов на предприятии - лишь с согласия соответствующего объединения профсоюзов. Увольнение профорганизаторов и профгрупоргов допускается лишь с согласия органа соответствующего профсоюзного объединения.

Заседание профкома по вопросу об увольнении сокращаемых лиц правомочно при наличии более половины его состава и проводится в присутствии заинтересованных лиц. Профком должен вынести мотивированное решение о своем согласии или несогласии на увольнение конкретного работника, которое принимается простым большинством голосов. Администрация должна получить протокол заседания профсоюзного комитета.

По истечении двух месяцев и при наличии согласия профкома на увольнение администрация издает приказ об увольнении намеченных к сокращению лиц.

В день увольнения сокращаемому работнику помимо других причитающихся ему выплат выплачивается выходное пособие в размере его среднемесячного заработка, исчисленного за последние два календарных месяца работы - с первого по первое число. В средний заработок включается также 1/12 часть денежного вознаграждения, полученного работником по итогам работы за предыдущий год.

Кроме выходного пособия уволенные в связи с сокращением численности или штата имеют право на двухмесячную денежную компенсацию на период трудоустройства. Размер денежной компенсации равен размеру выходного пособия. Выплачивается денежная компенсация по месту прежней работы в день выплаты заработной платы. В течение второго месяца после увольнения - по предъявлению трудовой книжки. В течение третьего месяца - по решению службы занятости населения при условии, что работник в двухнедельный срок после увольнения встал на учет как нуждающийся в трудоустройстве и не был трудоустроен.

За работниками, уволенными по сокращению численности или штата, сохраняется непрерывный трудовой стаж, если перерыв в работе после увольнения не превысил трех месяцев. За ним сохранятюся также непрерывный стаж работы для получения единовременного вознаграждения за выслугу лет (процентных надбавок к заработной плате), а также другие льготы и выплаты, связанные со стажем работы, если они действуют по их новому месту работы. Таким работникам при условии трудоустройства в трехмесячный срок ежегодный отпуск за первый рабочий год предоставляется независимо от продолжительности работы на новом месте. Лицам, уволенным

в связи с сокращением численности или штата, в течение двух лет после увольнения гарантируются сохранение очереди на получение жилья (улучшение жилищных условий) по прежнему месту работы, а также возможность пользоваться детскими дошкольными учреждениями их детям.

Закон запрещает увольнение в связи с сокращением численности или штата беременных женщин и женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет, независимо от того, находятся матери в отпуске по уходу за детьми или нет. Одинокие матери не могут быть уволены до достижения их детьми возраста 14 лет. В случае, если у одинокой матери ребенок признан инвалидом, она не может быть уволена до достижения ребенком возраста 16 лет.

Лица, предупрежденные об увольнении по сокращению численности или штата, после истечения двухмесячного срока предупреждения могут быть уволены только в том случае, если они не находятся на больничном, на учебных сборах или в очередном ежегодном отпуске.

Вопрос о предоставлении отпусков в течение двухмесячного срока предупреждения должен решаться следующим образом: если очередной отпуск в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком отпусков приходится на двухмесячный срок предупреждения, администрация обязана предоставить отпуск, а работник не вправе отказаться от этого отпуска. Предоставление очередного отпуска не в соответствии с графиком - право, а не обязанность администрации, как и предоставление в этот период отпуска за свой счет.

Наиболее часто встречающимися нарушениями при увольнении по сокращению численности или штата являются: издание приказов должностным лицом, не обладающим правом увольнения с работы; увольнение за критику администрации или в связи с активной общественной деятельностью; понуждение лиц, должности которых сокращаются, к увольнению по собственному желанию; содержание намеченных к сокращению лиц за штатом, так называемое «фиктивное» сокращение.

Содержание за штатом, то есть издание неправомерного приказа об исключении сокращаемой должности из штатного расписания ранее истечения двухмесячного срока предупреждения, не порождает спора до тех пор, пока в этот период не происходит увеличения заработной платы. Если такое увеличение происходит, права работника существенно ущемляются.

«Фиктивное» сокращение имеет место тогда, когда штат или численность работников в действительности не сокращаются, когда та или иная должность умышленно сокращается на короткий срок, а также тогда, когда должность переименовывается без изменения характера и объема исполняемых прежним работником обязанностей. Во всех перечисленных случаях админи-

страция лукавит: увольняя одного сотрудника, тут же принимает на его место другого.

Факты незаконного увольнения могут и должны быть оспорены в установленном законом порядке. При этом необходимо знать, что по вопросам восстановления на работе можно в месячный срок обращаться с иском в суд, минуя комиссии по трудовым спорам и профсоюзные комитеты.

Установлены также предельные сроки обращения с иском о восстановлении на работе: три года со дня увольнения.

В соответствии с решением суда незаконно уволенные лица подлежат восстановлению на работе в прежней должности, о чем делается соответствующая запись в трудовой книжке. Следовательно, подлежат отмене как неправомерные приказы об увольнении и сокращении должности. Время вынужденного прогула засчитывается в трудовой стаж и оплачивается, исходя из среднемесячной заработной платы уволенного из средств должностного лица, допустившего незаконное увольнение.

В трудовой книжке правомерно уволенных лиц производится запись: «Уволен в связи с сокращением численности (или штата) п. 1 ст. 33 КЗоТ РСФСР». Любая иная формулировка записи в трудовой книжке уволенных по сокращению также может быть оспорена в установленном законом порядке.

*Качкин В. А.*

## Безопасность в собственном доме

Никогда не пишите имени и фамилии на почтовом ящике.

Никогда не оставляйте ключ под ковриком, в почтовом ящике и любом другом месте, где злоумышленник мог бы его легко обнаружить.

Добивайтесь, чтобы в подъезде и во дворе было хорошее освещение. Требуйте установления на дверях подъездов кодированных замков либо сами устанавливайте простой замок, договорившись с жильцами в подъезде.

Чтобы избежать нападения в лифте, настоятельно рекомендуйте детям и подросткам не садиться в лифт с незнакомыми людьми, перевозите малолетних детей сами.

Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами может заскочить в кабину.

Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомой пассажир, внушающий подозрение, не входите в кабину, а вызовите лифт снова.

Не стойте в лифте спиной к пассажиру, ненавязчиво наблюдайте за его действиями.

При нападении поднимите крик, шум, стучите по стенкам кабины. Оцените ситуацию и, по возможности, защищайтесь любым способом путем причинения нападающему существенного вреда в пределах необходимой обороны, нажмите кнопку «Вызов диспетчера» и любого

этажа. При попытке нападающего остановить лифт между этажами не давайте ему возможности приближаться к пульту, нажимайте кнопку ближайшего этажа.

Если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, шумом и звонками в двери позвать соседей на помощь или выбежать на улицу. Оказавшись в безопасности, немедленно вызовите милицию, сообщите приметы и направление ухода нападавшего, попросите соседей оказать вам помощь.

Перед тем как отпереть двери своей квартиры, оглянитесь и проверьте, не стоит ли кто-либо на лестничной площадке, а также на пролет выше или ниже.

Никому не открывайте дверь до тех пор, пока не убедитесь, кто за ней стоит. Внушите дочке или сыну, что ни в коем случае нельзя впускать в квартиру незнакомого, как бы ласков и приветлив он ни был. Нельзя открывать дверь незнакомым, если взрослых нет дома. Через дверную цепочку требуйте предъявить документы у ремонтных работников и других лиц, представляющих официальные учреждения. Если у вас возникли сомнения на их счет, заставьте их подождать снаружи и позвоните в их организацию; если они действуют законным образом, то будут ждать.

Если вам звонят от имени организации и спрашивают о возможности посетить вас, требуйте телефон организации и сразу перезванивайте по нему.

Определите наиболее уязвимые места в вашей квартире. Это - входные двери, а на первом этаже - и окна. Укрепив дверные проемы и окна, вы должны быть убеждены, что они в безопасности.

Особо тщательно отнеситесь к выбору и установке замков. Целесообразно оборудовать дверь двумя-тремя замками с различными техническими данными. С внутренней стороны двери следует обязательно иметь глазок и цепочку. Не бойтесь показаться излишним перестраховщиком. Это элементарные меры предосторожности.

Уходя из квартиры, независимо от того, на каком этаже она расположена, тщательно закрывайте балконные двери, окна и форточки, проверяйте, заперта ли входная дверь. Преступники, используя веревки, пожарные лестницы, водосточные трубы или лестничные марши, проникают через балконные двери, окна и форточки даже на верхние этажи. Никогда не оставляйте на подоконниках первых этажей магнитофоны, приемники и другие ценные вещи. Преступник может разбить стекло для того, чтобы завладеть вещью. Жителям первых этажей следует иметь в виду, что встречаются ночные



кражи с подоконников открытых окон. Преступник для этого может использовать различные приспособления.

Вы должны помнить, что открытые окна, балконы и форточки привлекают преступников.

Уезжая на длительное время из дома, договаривайтесь с соседями или родственниками, чтобы они регулярно вынимали почту из почтового ящика.

Никогда не держите дома крупные суммы денег. Изделия из драгоценных металлов и камней нельзя оставлять на видных местах. Лучше всего убирать их в потайные места. Не надо для этой цели использовать полки с бельем, кухонные шкафы, стенки и т. д. Запомните, что злоумышленники в первую очередь проверяют именно эти места.

Постарайтесь отмаркировать самые ценные вещи либо поставить на них особые, только вам известные метки. Сделайте в записной книжке записи с номерами телевизоров, магнитофонов, других номерных вещей, в том числе номера ценных бумаг. В случае их пропажи это поможет органам внутренних дел вести их активный розыск.

Наиболее надежно обеспечить квартиру охранной сигнализацией, заключив договор со специальной службой милиции – вневедомственной охраной. Любое проникновение в квартиру будет пресечено. Кроме этого, как бы страхуется ваше имущество, а сигнализация может извещать о возникновении пожара. При отсутствии в квартире телефона возможна установка автономной или групповой сигнализации.

Квартирные кражи, как правило, совершаются в дневное время, когда вы находитесь на работе либо отсутствуете по другим делам. В это время вашу квартиру может охранять собака – верный, преданный друг.

Не надо давать объявлений в газеты о продаже вещей, особенно радио- и видеоаппаратуры. Преступники часто используют это для кражи. Пользуйтесь услугами знакомых либо комиссионного магазина.

**Если, находясь в своей квартире, вы слышите, что дверь открывают ключом или взламывают:**

постарайтесь заблокировать дверь любыми подручными предметами (мебелью, металлической посудой, одеждой и т. п.), чтобы выиграть время и задержать проникновение в квартиру злоумышленника, отойти сбоку от двери на случай стрельбы;

поднимите тревогу криками и шумом через окно, балконную дверь; бейте любыми предметами в двери, стены, потолок, пол, батареи отопления, металлическую посуду; разбейте оконное стекло любым тяжелым предметом – стулом, вазой и т. п. – для привлечения внимания прохожих; по возможности вызовите милицию;

не выходите из нее до прибытия милиции или соседей; увидев выходящего из подъезда постороннего, запомните его приметы, направление движения и сообщите их сотрудникам милиции.

# ХРИСТИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

## Общехристианские праздники на 1992 год

7 января (25 декабря) - Рождество Христово
15 февраля (2 января) - Сретение Господне
19 апреля (6 апреля) - Вход Господен в Иерусалим. Вербное Воскресенье
26 апреля (13 апреля) - Светлое Христово Воскресенье. Пасха
4 июня (22 мая) - Вознесение Господне
14 июня (1 июня) - День Святой Троицы. Пятидесятница
19 августа (6 августа) - Преображение Господне
27 сентября (14 сентября) - Воздвижение Животворящего Креста Господня

## Владимир Великий

28 июля - праздник святого князя Владимира, чтимого Православной Церковью Святым и Равноапостольным за крещение Руси.

Русь стала христианской через тысячу лет после пришествия на землю Иисуса Христа. До этого люди здесь были язычниками и поклонялись идолам самых разных стихий и явлений природы, главными из которых были идол солнца Даждь-бог и идол грома с молнией Перун. Чтобы задобрить этих богов, люди обычно приносили им ритуальные жертвы.

Однажды после удачного военного похода князь Владимир решил принести Перуну человеческую

жертву. И жребий пал на сына одного христианина. Но тот перед всем народом заявил: не даст своего сына в жертву, потому что боги язычников совсем не боги, а выдуманы людьми. Рассвирепевшая толпа убила этого человека вместе с его сыном.

Немало еще бед и трудностей принесло язычество Руси. И вот в конце X века князь Владимир решил покончить с язычеством и принять новую веру. Выбор его пал на православное христианство. Но, считая для себя унизительным просить греческих императоров Василия и Константина о посвящении в христианство - о крещении, он захотел оружием завоевать веру Христа. Собрав войско, князь Владимир отправился к греческому городу Корсунь и покорил его. После этого он потребовал от императоров Василия и Константина, чтобы они выдали за него замуж свою сестру Анну, угрожая в случае отказа завоевать столицу их государства - Константинополь. Императоры согласились, но с условием, чтобы прежде Владимир принял христианство.

Когда Анна со священниками прибыла в Корсунь к Владимиру, она застала его больным: у князя вдруг разболелись глаза так, что он ослеп. Анна посоветовала ему поскорее принять святое крещение, и Владимир сразу же окрестился. Как только он вышел из купели, с глаз его словно упала пелена, и он стал видеть. «Теперь я узнал истинного Бога!» - воскликнул князь.

Женившись на Анне, Владимир возвратился в Киев. Теперь он решил окрестить всю Русь. Сначала крестились его двенадцать сыновей. Вслед за ними - бояре. После этого Владимир повелел всем жителям Киева прийти в назначенный час на реку Днепр, чтобы принять обряд святого крещения. Все это было в 988 году от рождения Иисуса Христа.

Многие летописи свидетельствуют, что Владимир, приняв христианство, очень изменился. Жестокий и грубый прежде, теперь он стал человеком благочестивым и милосердным, щедро раздавал милостыню. По берегам рек он построил много новых городов, создавал школы, закладывал и возводил церкви. В Киеве одну из них назвали «Десятинной», потому что на содержание ее уходила десятая часть княжеских доходов.

В дни больших церковных праздников или по случаю освящения храмов князь устраивал пиры, на которые созывал не только бояр, но и людей отовсюду. Кормил и поил их, приказывая развозить пищу и питье по городу для тех, кто почему-либо не мог явиться на княжеский двор. Кроме того, для больных и нищих, которые сами уже не могли ходить, по городам и селам рассыпались подводы, нагруженные хлебом, мясом, рыбой, овощами и бочонками с медом и квасом.

Народ полюбил Владимира за его доброту и прозвал «князь Красное Солнышко». А церковью он причислен к лику святых и назван «Равноапостольным» -

т. е. святым, который подобно апостолам распространял веру Христову.

Вскоре эта вера распространилась по всей русской земле, которая с тех пор стала называться «Святой Русью».

## Вознесение Господне

*Празднуется Православной Церковью на сороковой день после Пасхи. В этом году – 4 июня.*

Иисус Христос после Своего воскресения часто являлся ученикам и беседовал с ними. Однажды, это было на сороковой день, все собрались и Христос сказал, что теперь настало Ему время уйти на Небо. Ученики же Его останутся на земле проповедовать Учение Христа – Евангелие. И когда Иисус вознесется на Небо, в их сердца войдет Дух Святой, чтобы, облеченные этой высшей силой, они смогли говорить на всех языках мира, исцелять людей от болезней и изгонять бесов. Они смогут брать в руки ядовитых змей, и если даже выпьют смертоносного зелья, то это не принесет им вреда. Еще Иисус обещал простить тех, кто Его распял, если они раскаются и поверят, что Христос – Сын Божий.

Господь сказал, что Он невидимо всегда будет вместе с верующими в Него. И каждый получит от Него помощь по своей вере. А в будущем Он снова придет на землю в видимом образе, чтобы судить всех живых и мертвых, которые в тот час воскреснут. Христос говорил, что после Его второго пришествия настанет для людей жизнь вечная: для благочестивых – счастливая, для грешников – мучительная.

Захотели тогда ученики узнать, когда же это случится, но Христос ответил, что знать это может только Бог, а не человек. Сказав это, Иисус Христос поднял руки и благословил своих учеников. Благословляя их, Он стал возноситься на Небо. Ученики, поклонившись, долго смотрели Ему вслед, пока Он не скрылся в облаках. Тут явились перед ними два ангела в белых одеждах и провозгласили, что воистину Господь во плоти человеческой придет еще раз на землю. После этого ученики Иисуса Христа возвратились в город Иерусалим, но не расходились, с радостью ожидая чуда – сошествия на них Святого Духа.

## День Святой Троицы. Пятидесятница

*Празднуется Православной Церковью в этом году 14 июня.*

На десятый день после вознесения Иисуса Христа в Иерусалиме был большой еврейский праздник и в городе собралось множество народа со всех концов света.

Ученики Христа все эти дни были вместе и молились Богу. В девятом часу утра с неба вдруг послышался шум, похожий на шум сильного ветра. Он наполнил собою дом, где находились ученики, а потом над их головами появились огненные языки. Это был видимый для всех знак, что

Святой Дух сходит на учеников Иисуса Христа. Непонятливые и боязливые, они мгновенно обрели мудрость и силу открыто славить Бога и говорить на всех языках земли, которых прежде и не знали. Они могли совершать чудеса и исцелять больных. И Господь помогал им в этом.

Огромная толпа людей собралась в этот день вокруг учеников Иисуса Христа - апостолов. Многие тогда уверовали в Христа как в Бога и крестились. Так было положено начало Христовой Церкви - образу Царствия Божия на земле.

Со дня сошествия Святого Духа христианская вера стала быстро распространяться. Ученики Христа проповедовали Учение Сына Божиего, рассказывали о Его страданиях за людей и воскрешении из мертвых.

Сошествие Святого Духа на апостолов празднуется Православной Церковью как один из величайших праздников Троицын День. С этого дня миру раскрылось три лица единого Божества: Отца, Сына и Святого Духа.

В этот праздник принято украшать храм и свои дома цветами и зелеными ветками, так как они символизируют обновленную и вечную жизнь.

Следующий день после Троицына Дня называется Духовым Днем (15 июня) и посвящен прославлению Святого Духа, который дает человеку разум и мудрость, помогает его сердцу любить и понять Иисуса Христа, открывает мир духовной жизни.

## В ЭТИ ДНИ КАЖДЫЙ ГОД

| | |
|---|---|
| 7 января | Рождество Христово |
| 19 января | Богоявление (крещение) |
| 28 ноября - 6 января | Рождественский пост |
| 15 февраля | Сретение Господне |
| 7 апреля | Благовещение |
| 6 мая | Юрьев День (весенний) |
| 22 мая | Николин День (летний) |
| 12 июля | День Петра и Павла |
| 21 июля | День Казанской Иконы Богородицы |
| 2 августа | Ильин День |
| 19 августа | Преображение |
| 28 августа | Успение Пресвятой Богородицы |
| 27 сентября | Воздвижение Креста Господня |
| 14 октября | Покров Богородицы |
| 4 ноября | День Казанской Иконы Богородицы |
| 4 декабря | Введение во Храм |
| 9 декабря | Юрьев День (осенний) |
| 19 декабря | Николин День (зимний) |

# ОТДЫХАЕМ ВМЕСТЕ

## Забытые игры. Чиж

Для игры нужны чиж и две палки. Чиж - это короткая палочка с заостренными концами.

На земле чертят кон (круг диаметром 1 м), в центр его кладут чиж и определяют поле, куда следует направлять полет чижа. Играют двое. Один из играющих (метальщик) ударяет палкой по заостренному концу чижа, стараясь выбить его в поле (можно сначала подбросить его вверх, а потом вторым или даже третьим ударом выбить подальше). В случае промаха, а также если чиж ляжет слишком близко от кона (на расстоянии меньше, чем длина палки) метальщик может повторить удар, но после третьего промаха меняется с водящим ролями.

Второй игрок - водящий - старается поймать чижа на лету или задержать его палкой и с того места, куда упал чиж, ударом палки забросить его обратно в кон. Метальщик препятствует этому, стараясь отбить чиж и снова направить его в поле. Если чиж попадет в круг или водящий поймает его на лету, игроки меняются ролями.

## Пасьянс «Пирамида»

Этот пасьянс относится к пасьянсам вероятностного типа, при перекладке которого конечный результат - сойдется или не сойдется пасьянс - зависит лишь от первоначального распределения карт.

Для раскладки нужна колода в 36 карт.

Выкладывается 9 кучек карт, по 3 в каждой, картинкой вниз. После 9 карт кладутся поверх каждой кучки картинкой вверх.

Парные карты удаляются. Освободившаяся верхняя карта переворачивается картинкой вверх. Парные карты снова изымаются и т. д. до тех пор, пока все кучки не будут разобраны.

9 кучек можно расположить пирамидкой: вверху 1 кучка, затем ряд из 3 кучек и, наконец, нижний ряд - из 5 кучек.

Существо пасьянса не пострадает, если кучки расположить в 3 ряда по 3 карты или пирамидкой, обращенной вершиной вниз.

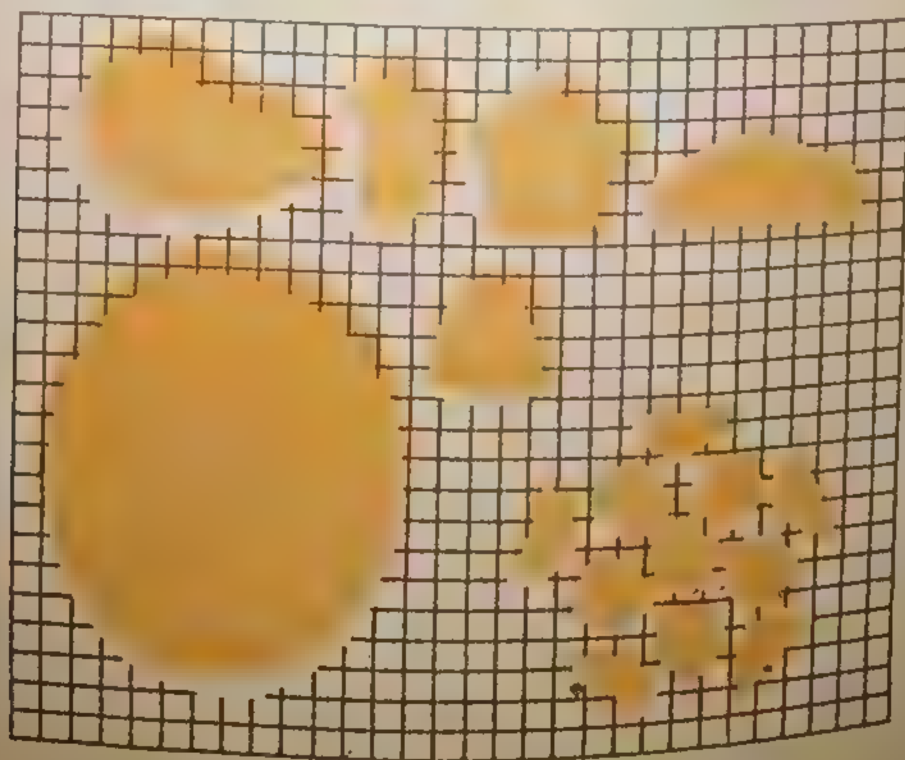
Место, освободившееся в ряду после удаления четвертой, самой нижней, карты в кучке, не возобновляется, количество открытых карт, таким образом, к концу перекладки уменьшается, и выбирать приходится уже из меньшего количества карт. Естественно поэтому, если в числе открытых карт окажутся 3 карты одинакового достоинства, то следует выбросить те две, под которыми еще есть закрытые карты.

Пасьянс легкий и рассчитан в основном на внимание.

## Игольница-черепаха

*1* - голова, 2 части; *2* - лапа, 8 частей (трикотаж); *3* и *4* - части панциря (несыпучий материал); *5* - дно панциря; *6* - хвостик (трикотаж); *7* - схема расположения частей панциря.

Все детали игрушки выкраиваются с небольшим припуском на швы и сшиваются по изнаночной стороне швов через край по указанной схеме. Пришейте к панцирю дно, оставив отверстие. Выверните полученную форму, вставьте в нее картон по форме дна. Набейте туловище ватой, отверстие зашейте. По изнаночной стороне попарно сшейте из трикотажа детали головы и лап. Выверните их, набейте ватой, зашейте отверстия и пришейте к туловищу. Для оформления мордочки положите под щеки небольшие комочки ваты. Пришейте глаза из клеенки или темных бусинок. Пудрой, сделанной из грифеля красного карандаша, слегка нарумяньте



черепахе щеки, нарисуйте брови, рот. Не зашивая отверстие шеи, пришейте головку к панцирю. Сделайте из ниток челку. Пришейте хвост. Из фетра или сукна можно сделать капор.

---

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА


*Аасамаа И.* Как себя вести. - Таллинн: Валгус, 1980.

*Выдмухова Б.* Ева всегда молода. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

*Знахарские* рецепты: Лечебник доктора П. М. Куренкова. - М.: СП «Корона», фирма «Корона-принт», 1990.

*Изготовление* кровельной черепицы. - С.- Петербург, 1893.

*Наместников А. Ф.* Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. - М.: Пищевая промышленность, 1965.

*Рубане Э., Иванова Г.* Вязание и его техника. Рига: Латвийское государственное изд-во, 1956.

*Соколов С. Я., Замотаев И. П.* Справочник по лекарственным растениям. - М.: Медицина, 1988.

*Соколов Э. В.* Свободное время и культура досуга. - Л.: Лениздат, 1977.

*Стоппард М.* Советы молодым девушкам. - М.: Медицина, 1991.

*Челыкаева Е. А., Спиридонова А. И.* Советы огородникам. - М.: Агропромиздат, 1985.


## Семейный кроссворд

Семейный кроссворд - эта игра, доступная для любого возраста за счет оригинальной таблицы ответов. Она скрасит ваш досуг дома и сократит время в пути, даст возможность посостязаться в эрудиции, расширить кругозор, введет в круг мудрых мыслей и занимательных чисел.

Начните игру со своими детьми, увлеките их своим азартом, своим стремлением разгадать загадку. Желаем успеха!

---

Кроссворд помещен в сетку координат из чисел и букв. Нижний рисунок содержит ответы, которые побуквенно закодированы смещением колонок и строк. Ключ к решению находится на осях координат. По координатам клеток, из которых состоят слова на верхнем рисунке, при необходимости находите буквы-подсказки на нижнем рисунке.

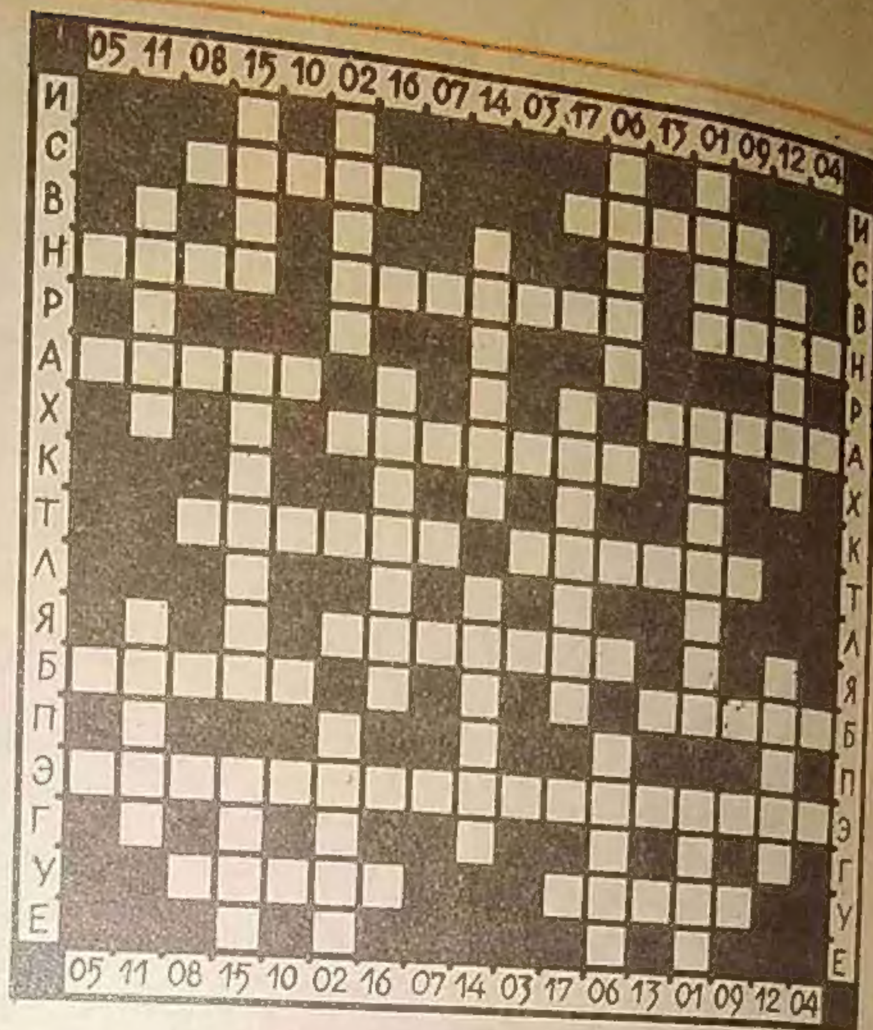


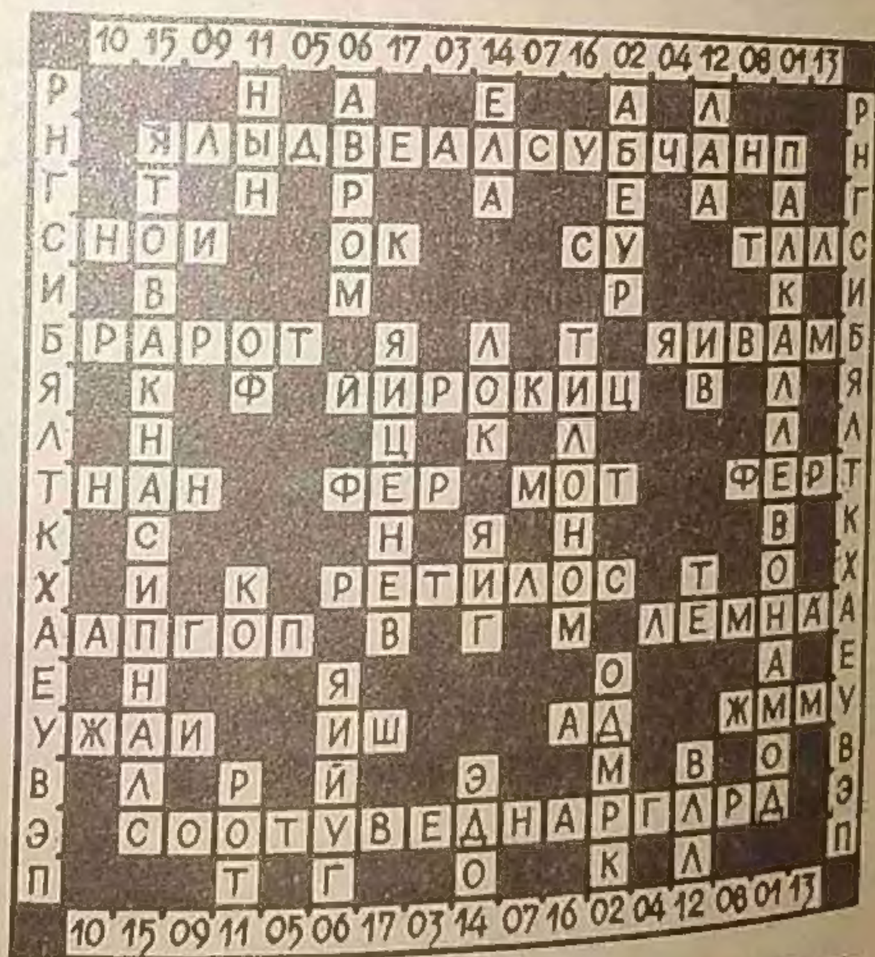
*По горизонтали:*

С08. Жизненная активность, жизнедеятельность. С17. Шотландская овчарка. Н05. Бахчевая культура. Н02. Герой русских былин. Н01. Жанр народного поэтического творчества. А05. Рассчитанная на внешний эффект торжественность, пышность. А13. Мифическое существо, посредник между богом и людьми. Х02. Крупный бриллиант. Т08. Модель человеческого тела. Т03. Часть вокального произведения куплетной формы, повторяющаяся в неизменном виде. Я02. Суррогат кофе. Б05. Продукт труда. Б13. В христианской мифологии мать Иисуса Христа. Э05. Туловище человека. Э02. Любовное свидание. Э01. Категория этики. У08. Питьевое возбуждение. У17. Бальный танец.

*По вертикали:*

В11. Сфера товарного обмена. Я11. Частица света. И15. Одно из свойств человеческой психики. А15. Расписное пасхальное яйцо. Э15. Машина или прибор для тканья. И02. Афро-кубинский народный танец. П02. Убеждения, взгляды, основы мировоззрения. А16. Цельная каменная глыба. В14. Литературный и музыкальный жанр. Л14. Короткое толстое бревно. А17. Город-музей в Италии. И06. Морская промысловая рыба. П06. В восточной мифологии райская дева. И01. Пьеса В. В. Маяковского. А01. Литературный жанр. Э01. Женщина, танцующая в паре с кавалером. В 12. Младшая фигура в игральных картах. Я 12. Богатая загородная дача.






ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ ВЫПУСКЕ!

- Крыша из черепицы
- Как избавиться от вредителей сада-огорода
- Хотите получить достойный урожай картофеля, помидоров, редиса
- Как освободиться от нитратов
- Учитесь быть очаровательной
- Если вас увольняют или сокращают
- Как воспитать хулигана
- Безопасность в собственном доме
- Врачуют народные целители и знахари

«ПОЛИТЕХНИКА» 1992



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190